CURAJUL DE A FI VULNERABIL

CURTEA VECHE PUBLISHING
Bucureşti, 2016

Dr. BRENfe BROWN (n. 1965) este profesoară şi cercetătoare la Colegiul Postuniversitar de Asistenţă Socială de la Universitatea din Houston, Texas. In ultimii treisprezece ani, a studiat vulnerabilitatea, curajul, sentimentul valorii personale şi cel al ruşinii.
Este autoarea a trei cărţi care au ajuns nr. 1 pe lista celor mai bine vândute titluri a cotidianului *The New York Times. The Gifts of Imperfection (Darurile imperfecţiunii)* în 2010, *Daring Greatly* (textual: îndrăzneşte mult) în 2012 şi *Rising Strong (Ridică-te puternic)* în 2015.

Este fondatoarea şi d irectoarea comunităţilor de învăţare *online The Daring Way* („Calea îndrăzneaţă) şi *Courage Works* („Curajul funcţionează), care oferă e-cursuri, ateliere şi subiecte de interviuri pentru persoanele private şi organizaţiile pregătite pentru o viaţă mai curajoasă, pentru a iubi şi conduce.

Conferinţa ei din 2010, „Puterea vulnerabilităţii , din seria TEDx Houston, se numără printre primele cinci conferinţe TED ţinute în lumea întreagă şi a fost vizualizată *online* de peste 25 de milioane de utilizatori.

Brene Brown locuieşte la Houston, împreună cu soţul ei, Steve, şi cei doi copii. Ellen şi Charlie. Cartea de faţă a fost tradusă în peste treizeci de limbi, în toată lumea.

CURAJUL
DE A FI VULNERABIL

SCHIMBĂ FEL UL ÎN CARE TRĂIEŞTI,
IUBEŞTI, EDUCI ŞICONDUCI

BRENE BROWN

Traducere din limba engleză de
LIVIU DASCĂLU şi CRISTINA RUSU
Cuvânt-înainte la ediţia în limba română de
GASPAR GYORGY şi OTILIA MANTELERS

CURTEA *(i* VECHE

Descrierea C1P a Bibliotecii Naţionale a României
BROWN, BRENE
Curajul de fi vulnerabil: schimbă felul în care trăieşti, iubeşti, educi şi conduci /
Brene Brown ; cuvânt-înaiute la ediţia în limba română
de Găspăr Gyiirgy şi Olivia Mantelers ; trad. de Liviu Dascâlu
şi Cristina Rusu. - Bucureşti : Curtea Veche Publishing, 2016
ISBN 978-606-588-864-7
1. Găspăr Gyiirgy (pref.)
II. Mantelers, Olivia (pref.)
III. Dascălu, Liviu (trad.)
IIII. Rusu, Cristina (trad.)
159.98

Editor: Grigore Arsene
Redactori: Răzvan Năstase, M. Gafiţa
Tehnoredactare şi corectură: Dragoş Dumitrescu, M. Gafiţa
CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091
redacţie: 0744 55 47 63
distribuţie: 021 260 22 87, 021 222 25 36,0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curte.aveche.ro

BRENE BROWN
Daring Greatly: Hau: the Courage Io be Vulnerable Transforms
the Way We Live, Love, Parmt, and Lead

Copyright © 2012 Brene Brown
Published by arrangement with Gotham Books,
a member of Penguin Group (U SA) Inc.
AU rights reserved, including the right of reproduction
in wliole or in part, in any form.
© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2013
pentru prez enta versiu ne în limba română

ISBN 978-606-588-864-7

CUVANT-INAINTE la ediţia în limba română

GAspAr GyOrgy
psiholo g clin ician şi psih otera peut r elaţion al

Otilia Mantelers

expertă în *parenting*

CURAJUL DE A FI VULNERABIL este o poveste reală despre curajul de A FI cu adevărat TU, despre importanţa acceptării de sine într-o perioadă în care perfecţiunea pare a ne defini fiecare gest, alegere sau mişcare din repertoriul comportamental. A-ţi permite să fii vulnerabil, să îndrăzneşti să spui *nu,* după ce toată viaţa ai spus *da,* să crezi şi să simţi că-ţi ajungi ţie însuţi, într- o lume în care nimic nu e suficient de bun sau de interesant, să-ţi iei inima în dinţi şi să vorbeşti despre părţile întunecate ale sufletului tău — toate acestea necesită o schimbare de perspectivă şi o nouă viziune la nivel persona l şi r elaţio nal.

Credem că orice schimbare începe cu o revoluţie interioară, activată de transmiterea directă a mesajului că „se poate şi altfel" — se poate să trăim şi fără să tragem pielea de pe noi; se poate să iubim şi fără să ne mai ascundem după tone de armuri şi ziduri defensive; se poate să fim părinţi buni şi fără să renunţăm la noi înşine şi să ne ruşinăm copiii sistematic; se poate să fim lideri şi fără să criticăm sau să ne îndreptăm armele psihologice împotriva celor de lângă noi. Iar dr. Brene Brown, cercetătoarea care a scos ruşinea şi vulnerabilitatea

la lumină, descrie mecanismul necesar acestor schimbări, într-un limbaj simplu şi accesibil, lăsându-ne impresia că stăm la poveşti cu un prieten cald, grijuliu şi, mai presus de toate, extrem de sincer.

în calitate de terapeuţi relaţionali, întâlnim zilnic oameni care sunt în căutare de răspunsuri şi explicaţii la o multitudine de reacţii automate sau tipare comportamentale, despre care avem profunda convingere că nu ne aparţin, dar faţă de care ne am ataşat, dintr-o lipsă disperată de alternative sănătoase pentru supravieţuire.

GASPAR GYORGY: M-am născut şi am crescut într-o familie în care singurele momente când se vorbea despre emoţii erau atunci când se căuta un vinovat sau când mi se spunea ce n-ar trebui să simt: să nu simt frică, pentru că este o dovadă de slăbiciune; să nu simt furie, pentru că este o dovadă de răutate; să nu simt bucurie, pentru că „mâine sigur vei plânge". Iată de ce, pentru a-mi păstra sentimentul de apartenenţă, o viaţă întreagă mi-am imaginat că, „dacă simt, înseamnă că e de rău", şi ani de zile m-am străduit să-mi înec emoţiile, pentru a corespunde unui tipar ideal — ajungând să dezvolt, în timp, diferite forme de anxietate şi evitând în mod constant nenumărate şanse de creştere şi dezvoltare, numai pentru că nu mă puteam raporta la acestea ca un om sculptat în stâncă. Mai mult sau mai puţin conştient, am ajuns, cu timpul, să-mi fiu necunoscut, devenind tot mai străin faţă de mine însumi şi de lumea mea interioară — pentru că această distanţare faţă de vulnerabilitate (orice urmă de teamă sau activare emoţională), a fost cu adevărat o deconectare, în primul rând faţă de mine însumi şi apoi faţă de omenescul din noi. Iar pentru a-mi cultiva iluzia unei vieţi împlinite, m-am străduit să-i determin şi pe alţii să se îndrepte spre procesul de asumare a vulnerabilităţii — eu rămânând confortabil în fotoliul meu de psihoterapeut, ascunzând în mine teama că „adevărul meu

nu ajunge; slăbiciunea mea e dezgustătoare şi respingătoare". Anii au trecut şi mă simţeam un şarlatan, care nu face nimic altceva, decât să se pretindă ceva ce nu este, doar ca să fie acceptat şi apreciat social şi relaţional — spunând mereu: „Sigur, cu mare drag"; alegând să le fie bine altora şi, din păcate, rău mie; exagerând cu munca şi ignorându-mi sănătatea şi nevoia de odihnă. Toate acestea m-au sabotat până în urmă cu câţiva ani, când am conştientizat că, oricât de mult aş fugi de emoţii, acestea mă vor ajunge mereu din urmă; sau că, oricât de mult le-aş face altora pe plac, ei ar putea fi mereu dezamăgiţi şi nemulţumiţi de imperfecţiunile mele. Şi acela a fost momentul în care am ales să nu-mi mai fie frică de mine, să nu-mi mai ascund vulnerabilitatea şi să încep să trăiesc „cu toată inima". Recunoscând astfel, după ani de repetate eşecuri şi nopţi nedormite, că a simţi emoţii înseamnă a rămâne viu, a le accepta înseamnă a mă (re)conecta (la mine însumi şi la ceilalţi), iar a le pune în cuvinte este o adevărată dovadă de curaj, într-o cultură plină de cinism şi critică. Astfel, fiecare dintre noi are posibilitatea să aleagă între autenticitate şi ignorarea de sine; între starea de bine şi ipocrizie — important este să ştim, însă, că se poate şi într-altfel, că, în ciuda faptului că nu ne putem schimba istoria, putem rescrie părţi din povestea noastră, asumându-ne trecutul şi angajându-ne conştient în procesul de integrare nu doar cognitivă, dar şi emoţională, a istoriei de viaţă. Pentru că, oricât de seducătoare ar fi promisiunea unei vieţi perfecte, aceasta se referă la renunţare, la ruşine, la prefăcătorie şi suferinţă. în timp ce o viaţă imperfectă este o poveste cu plusuri şi minusuri, cu durere şi vindecare, cu vulnerabilitate şi implicare, cu mult curaj şi asumare, cu nenumărate momente de căderi şi ridicare.

OTILLA MANTELERS: Pentru mine, provocarea cea mai mare, la vârsta de adult, este aceea de a mă cunoaşte şi a simţi cine sunt eu cu adevărat, de a mă plăcea cum sunt, ca femeie. De a mă accepta, nu numai cu părţile mele de „zâna cea bună",

care împrăştie bucurie, lumină, şi le zâmbeşte celor din jur, ci şi cu părţile de „vrăjitoarea cea rea", căreia i se aprind ochii când se înfurie, care bate din picior când nu i se respectă drepturile, chiar dacă uneori prea tare, şi-i deranjează pe cei din jur. încă de la cea mai fragedă vârstă, ca să nu pierd aprobarea, acceptarea şi iubirea părinţilor şi a persoanelor din jurul meu, mi-am dezvoltat un mecanism seducător de a primi dragostea: acela de a studia fiecare persoană cu care interacţionam zilnic, de a observa de ce avea nevoie şi de a-i îndeplini acea nevoie. Dacă bunica simţea nevoie s-o ascult, asta făceam. Dacă tata avea nevoie de curăţenie, atunci o făceam; dacă altcineva avea nevoie de apreciere şi laude, eu intuiam şi le ofeream. Şi cel mai înfricoşător este că ajunsesem să fac lucrul acesta la vârsta de 7 ani şi-l făceam cu multă naturaleţe. Eram copilul grozav, iubit de profesori, iubit de colegi, dar... destul de singură în interiorul meu. Singură, pentru că, desigur, nu puteam juca rolul acesta în toate relaţiile: cu prietenii apropiaţi, cu fratele meu, îmi „dădeam arama pe faţă"! Şi această contradicţie — între cum eram percepută în exterior şi fătărnicia pe care credeam c-o am, pentru că, în adâncul meu interior, nu eram zâna cea bună — mă sfâşia în două. Cu cât mă simţeam mai rea în interior, cu atât încercam să fiu mai bună cu cei din exterior, ca să mă asigur că primeam acea dragoste. Brene Brown şi această carte fabuloasă au contribuit enorm la acceptarea părţii aşa-zicând „rele" din mine, care, de fapt, nu-i aşa. Am înţeles că am şi eu nişte frici, nişte furii care provoacă acele comportamente pe care cei foarte apropiaţi le văd şi nu le plac. Am înţeles din această carte că am nevoie să-mi cultiv relaţii de încredere, în care celălalt nu se teme de mine în postura de „vrăjitoare", că, dimpotrivă, o place şi vede şi dincolo de ea: vede o fetiţă care a fost cândva rănită, iar acum vine la lumină, fiindcă asta îşi dorea dintotdeauna. Am înţeles de la Brene Brown cât de eliberator este să nu mă simt ruşinată, atunci când NU le fac pe toate, aşa cum sunt obişnuite femeile să audă pe toate canalele mass- mediei: mă aranjez, ca să arăt

bine, să am o carieră în creştere de la un an la altul, să fiu o femeie de casă exemplară, să gătesc, să îngrijesc, să am zilnic energia sexuală la cote maxime, să fiu prietenă bună, colegă înţelegătoare, şefă diplomată, deopotrivă empatică şi fermă!

Curajul de a fi vulnerabil este o carte pentru bărbaţi şi femei, pentru părinţi şi lideri, pentru fraţi şi bunici, pentru prieteni şi profesori — pentru toţi cei care cred că puterea relaţiilor este mai mult decât un alt clişeu forţat, într-o lume dominată de auto-suficienţă, perfecţionism şi neîndestulare. Este o carte despre curajul de a face invizibilul vizibil şi de a ne asuma riscul de a fi descoperiţi. Cei mai mulţi oameni faţă de care ne relaţionăm spun cât de mult au obosit sub povara fricii de a nu greşi, de a nu fi judecaţi, criticaţi — cu alte cuvinte, cum se stinge, încetul cu încetul, tot ce este omenesc în noi, energia de a face lucruri, speranţa că ne poate fi mai bine, curajul de a visa şi lupta pentru viitorul mai bun, încrederea în divinitate şi convingerea că suntem mai mult decât am fi crezut vreodată.

Dacă ar fi să oferim un Premiu Nobel pentru cea mai bună carte de auto-cunoaştere şi inteligenţă relaţională — fără ezitare, autoarei Brene Brown i-ar fi decernat, pentru munca de cercetare depusă ani de zile, în spiritul înţelegerii şi promovării preţuirii de sine, dar şi pentru autenticitate şi tenacitate, când vine vorba despre auto-dezvăluire şi transpunerea datelor ştiinţifice într-un limbaj accesibil oricui. Iar dincolo de toate acestea, avem convingerea că o conversaţie sinceră despre relaţionare, ruşine, vulnerabilitate şi curaj poate schimba o viaţă, o familie, o comunitate, chiar o întreagă naţiune.

RECUNOŞTINŢA MEA

Nu bucuria e cea care ne face recunoscători; recunoştinţa e cea care ne aduce bucuria.

Fratele David Steindl-Rast*

AGENŢILOR MEI LITERARI, Jo-Lynne Worley şi Joanie Shoemaker: Vă mulţumesc, pentru c-aţi crezut în mine şi în această lucrare.

Managerului meu, Murdoch Makinnon: Eşti un copilot extraordinar. La cât mai multe aterizări perfecte!

Redactorului meu, Polly Koch, care mi-a fost şi profesor în ale scrisului: N-aş fi putut scrie această carte fără ajutorul tău, spun cu toată sinceritatea. îţi sunt atât de recunoscătoare!

Jessicăi Sindler de la Gotham, redactoarea cărţii: îţi mulţumesc pentru înţelepciunea şi ideile excelente, ca şi pentru seara fantastic de distractivă petrecută împreună. Mă simt, de parc-aş fi câştigat la loteria redactorilor.

Editorului meu, Bill Shinker, şi întregii echipe de la Gotham: Monica Benalcazar, Spring Hoteling, Pete Garceau, Lisa Johnson, Anne Kosmoski, Casey Maloney, Lauren Marino, Sophia Muthuraj, Erica Ferguson, Craig Schneider: Vă mulţumesc pentru talentul, răbdarea şi entuziasmul vostru. *** Călugăr benedictin (n. 1926), cunoscut pentru implicarea sa în dialogul dintre credinţe şi cel dintre religie şi ştiinţă, (n. *trad)***

Am toată recunoştinţa pentru gaşca de la Speakers Office: Holli Catchpole, Jenny Canzoneri, Kristen Fine, Cassie Glasgow, Marsha Horshok, Michele Rubino şi Kim Stark: *Hei, JCan, unde ar trebui să fiu, la Edmonton?*

Sunt extrem de recunoscătoare pentru talentul şi priceperea designerului grafic Elan Morgan şi pentru munca uimitoare a graficianului Nicholas Wilton. Le mulţumesc lui Vincent Hyman, pentru talentul său editorial, şi lui Jayme Johnson, de la Worthy Marketing Group, pentru modul în care a ştiut să comunice cu mine şi pentru înţelepciunea ei.

Vă mulţumesc vouă, prietenilor mei, cei care m-aţi provocat să mă arăt celorlalţi, să fiu curajoasă şi să îndrăznesc cu orice preţ: Jimmy Bartz, Negash Berhanu, Shiferaw Berhanu, Farrah Braniff, Wendy Burks, Katherine Center, Tracey Clark, Ronda Dearing, Laura Easton, Kris Edelheit, Beverly şi Chip Edens, Mike Erwin, Frieda Fromen, Peter Fuda, Aii Edwards, Mărgărită Flores, Jen Grey, Dawn Fîedgepeth, Robert Hilliker, Karen Holmes, Andrea Corona Jenkins, Myriam Joseph, Jen Lee, Charles Kiley, Jenny Lawson, Jen Lemen, Harriet Lerner, Elizabeth Lesser, Susie Loredo, Laura Mayes, Maţi Rose McDonough, Patrick Miller, Whitney Ogle, Joey Reynolds, Kelly Rae Roberts, Virginia Rondero-Hernandez, Gretchen Rubin, Andrea Scher, Peter Sheahan, Diana Storms, Alessan- dra de Souza, Ria Unson, Karen Walrond, Jess Weiner, Maile Wilson, Eric Williams şi Laura Williams.

Curatorilor de la TEDx Houston: Javier Fadul, Kara Matheny şi Tim DeSilva: Vă mulţumesc, pentru c-aţi avut încredere în mine şi v-aţi asumat un asemenea risc.

Pentru familia extinsă a conferinţelor TED: în luna mai 1998, îi spuneam soţului meu, Steve, că visul meu era să provoc o discuţie la nivel naţional despre ruşine. Vă mulţumesc vouă c-aţi făcut posibilă împlinirea acestui vis. Le port recunoştinţă

lui Chris Anderson, Kelly Stoetzel, June Cohen, Tom Rielly, Nicholas Weinberg, Mike Lundgren şi întregii lor echipe de oameni care răspândesc idei valoroase şi transformă visurile în realitate.

Asistenţilor din cadrul activităţii mele de cercetare, Saba Khonsari şi Yolanda Villareal: Vă mulţumesc pentru angajament, răbdare şi muncă intensă.

Părinţilor noştri, Deanne Rogers şi David Robinson, Molly May şi Chuck Brown, Jacobina şi Bill Alley, Corky şi Jack Crisci: Vă mulţumim c-aţi crezut întotdeauna în noi, ne-aţi iubit cu atâta hotărâre, aţi fost înnebuniţi după copiii noştri şi ne-aţi învăţat să avem curajul de a fi vulnerabili.

Fraţilor şi surorilor mele, Ashley şi Amaya Ruiz, Barrett, Frankie şi Gabi Guillen, Jason Brown, şi Jen şi David Alley: Vă mulţumesc pentru iubirea, susţinerea, râsul, lacrimile şi încurajările voastre.

Lui Steve, Ellen şi Charlie: Voi aţi făcut totul posibil. Nu ştiu ce-am făcut, ca să merit să fiu atât de norocoasă. Vă iubesc.

„CURAJ FĂRĂ LIMITE"

ÎNTR-UN DISCURS INTITULAT „Cetăţenia în republică", uneori citat şi sub titlul „Omul din arenă", ţinut la Sorbona, în ziua de 23 aprilie 1910, Theodore Roosevelt — pe atunci, fost Preşedinte al Statelor Unite — spunea următoarele vorbe, prin care fragmentul a devenit faimos:

> „Important nu e cel ce critică; nici acela care arată cum se împiedică omul puternic sau care spune cum ar putea cel care face un lucru să-l facă mai bine. Lauda i se cuvine celui ce se află în arenă, a cărui faţă e năclăită de praf, sânge şi sudoare; celui ce se luptă cu mult curaj; celui care dă greş iar şi iar, pentru că nu există efort fără greşeală şi neajunsuri; celui ce se străduieşte să înfăptuiască tot ce trebuie înfăptuit; celui ce cunoaşte entuziasmul şi devotamentul şi care se dăruieşte unei cauze demne de laudă; celui care, în cele din urmă, cunoaşte, în cel mai bun caz, triumful unei măreţe realizări, iar în cel mai rău caz, dacă dă greş, măcar greşeşte dovedind un curaj fără limite... "

Prima dată când am citit aceste rânduri, mi-am spus: Asta înseamnă să fii vulnerabil. Tot ce-am învăţat în cei zece ani (şi mai bine) de când studiez vulnerabilitatea m-a condus la aceeaşi concluzie. Vulnerabilitatea nu înseamnă doar să cunoşti victoria sau înfrângerea, ci să înţelegi că ambele sunt necesare; înseamnă să te implici cu toată fiinţa ta în ceea ce faci.

16

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Vulnerabilitatea nu înseamnă slăbiciune, iar nesiguranţa, riscul şi expunerea emoţională cu care ne confruntăm zi de zi sunt inevitabile. Singura noastră opţiune este să ne implicăm cu adevărat în ceea ce facem. Disponibilitatea de a ne asuma şi a înţelege propria vulnerabilitate determină profunzimea curajului şi claritatea obiectivului pe care ni-l propunem. Iar gradul în care ne ferim de vulnerabilitate este o măsură a fricii şi a înstrăinării noastre.

Unii oameni aşteaptă la nesfârşit să fie perfecţi sau invulnerabili, şi abia apoi intră în arenă. însă aceştia sacrifică relaţii şi oportunităţi care nu li se vor oferi a doua oară, pierd timp preţios şi nu-şi dezvoltă propriile talente — acele daruri pe care doar ei pot să le ofere celorlalţi.

E tentant să fii *perfect* şi *invulnerabil,* însă astfel de experienţe nu sunt specifice omului. Trebuie să intrăm în arenă — indiferent dacă e vorba de o nouă relaţie, o întâlnire importantă, o creaţie de a noastră sau o discuţie dificilă cu un alt membru al familiei — cu mult curaj şi animaţi de dorinţa de a ne implica în mod real. în loc să stăm pe margine, să judecăm şi să împărţim sfaturi, *trebuie să îndrăznim să ne arătăm şi să ne lăsăm văzuţi de ceilalţi.* Asta înseamnă să fii vulnerabil. Asta înseamnă *să ai un curaj fără limite.*

Cartea de faţă este o invitaţie adresată cititorului de a mă însoţi în încercarea de a răspunde la următoarele întrebări:

- Cu ce se hrăneşte frica noastră de a fi vulnerabili?
- Cum ne protejăm de propria vulnerabilitate?
- Care e preţul pe care-l plătim, atunci când ne închidem în noi înşine şi ne înstrăinăm?
- Cum să ne asumăm şi să înţelegem vulnerabilitatea în aşa fel, încât să schimbăm deopotrivă modul de a trăi şi iubi, şi relaţia cu copiii sau angajaţii noştri?

INTRODUCERE Aventurile mele în arenă

AM PRIVIT-O ÎN OCHI ŞI I-AM SPUS:

— Nu suport să fiu vulnerabilă.

Mă gândeam că, în toată cariera ei de psiholog, sigur întâlnise cazuri mai dificile decât al meu. în plus, cu cât afla mai curând care era problema, cu atât mai repede am fi găsit împreună o rezolvare.

— Nu suport incertitudinea. Nu suport să nu ştiu totul despre lucrurile cu care mă ocup. Nu suport să mă expun riscului de a fi rănită sau dezamăgită. E groaznic. Vulnerabilitatea e ceva complicat. Şi insuportabil. înţelegi ce vreau să spun?

Diana a dat din cap afirmativ:

— Da, ştiu ce înseamnă să fii vulnerabil. Ştiu exact despre ce vorbeşti. E o stare încântătoare.

Apoi, a privit în sus şi a schiţat un zâmbet, ca şi cum s-ar fi gândit la ceva foarte frumos. Sunt sigură c-am avut o expresie de confuzie — nu puteam să-mi imaginez la ce anume se gândea. Reacţia ei nu mi s-a părut în regulă. Cum putea ea să mă mai ajute?

— Am spus că este *insuportabilă,* nu încântătoare, i-am atras atenţia. N-aş fi ajuns aici, să discut

cu tine, dacă studiile mele

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

nu mi-ar fi arătat că există o legătură între vulnerabilitate şi a-ţi trăi viaţa din plin. însă eu nu suport să fiu vulnerabilă.

— Cum te simţi când eşti vulnerabilă?

— Mă simt foarte agitată. Vreau să pun totul în ordine, să îndrept lucrurile.

— Şi dacă nu poţi face asta?

— Atunci, îmi vine să-i trag cuiva un pumn în faţă!

— Şi faci asta?

— Nu, bineînţeles că nu.

— Ce faci, în schimb?

— Fac curăţenie. Mănânc unt de arahide. îi critic pe ceilalţi, încerc să fac totul perfect. Să controlez ce mai pot controla — unde se mai poate interveni.

— Când simţi că eşti cel mai vulnerabilă?

— Când mi-e frică.

M-am uitat la Diana, cât a făcut o pauză enervantă, dând din cap aprobator, aşa cum fac psihologii când vor să te tragă de limbă, după care am continuat:

— Mă simt vulnerabilă când sunt îngrijorată şi nesigură de modul în care va evolua o situaţie, sau când port o conversaţie complicată, sau când încerc lucruri noi, sau când fac ceva ce-mi produce disconfort sau mă expune criticilor sau evaluărilor.

Diana a făcut încă o pauză enervantă, în timp ce aproba din cap a înţelegere:

— Când mă gândesc la cât de mult îmi iubesc copiii şi pe Steve, şi cum viaţa mea s-ar sfârşi, dacă li s-ar întâmpla ceva. Când văd că oamenii dragi mie au greutăţi, iar eu nu pot să-i ajut. Când tot ce pot să fac este să fiu alături de ei.

— înţeleg.

— Mă simt vulnerabilă atunci când sunt îngrijorată că lucrurile merg *prea* bine. Sau, dimpotrivă, când merg prea prost. Chiar aş vrea ca vulnerabilitatea să mi se pară încântătoare,

AVENTURILE MELE IN ARENA 19

dar deocamdată, pentru mine, este insuportabilă. A reuşit să schimbe cineva ceva, în privinţa asta?

— Da, cred că unii reuşesc.

— Ai putea să-mi dai o temă pentru acasă, ori ceva asemănător? Ar trebui să-mi revăd studiile?

— Nu-i nevoie de teme pentru acasă, nici de revăzut studii. N-o să-ţi dau proiecte, nu-ţi dau calificative. Va trebui să gândeşti mai puţin şi să simţi mai mult.

— Pot să ajung să trăiesc şi eu acea stare încântătoare, fără să trebuiască să mă simt foarte vulnerabilă, pe parcurs?

— Nu.

— Fir-ar să fie!... Ce vremuri minunate mă aşteaptă!

Dacă nu mă cunoşti din celelalte cărţi pe care le-am scris, de pe blog sau din conferinţele TED — care au devenit virale în mediul *online* — îţi voi spune câteva lucruri despre mine, ca să-ţi faci o idee. Pe de altă parte, dacă faptul că am vorbit despre un psihoterapeut te-a făcut deja să te simţi inconfor- tabil, poţi să sari peste acest capitol şi să mergi direct la anexa în care este vorba despre cercetările mele. Mi-am petrecut întreaga viaţă încercând să-mi depăşesc sau să-mi păcălesc vulnerabilitatea. Fac parte dintr-a cincea generaţie a unei familii de texani, a cărei deviză este: „Strânge din dinţi şi mergi mai departe . Iată de unde am moştenit eu aversiunea faţă de incertitudine şi expunerea emoţională — aproape că e ceva genetic. Am început să-mi dezvolt şi să-mi perfecţionez abilităţile de evitare a vulnerabilităţii în gimnaziu — perioada în care mai-toată lumea începe să se confrunte cu propria vulnerabilitate.

în timp, le-am încercat pe toate, de la rolul de „fată bună", care face totul perfect, până la cel de poetesă care fumează ţigări cu cuişoare, de activistă furioasă, de corporatistă carieristă şi petrecăreaţă scăpată de sub control. La prima vedere, toate acestea par a fi etape normale, dacă nu chiar previzibile,

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

în dezvoltarea cuiva, dar pentru mine, ele au însemnat mai mult decât atât. Toate stadiile dezvoltării mele au fost armuri diferite, care m-au ajutat să nu mă implic prea mult şi să nu devin prea vulnerabilă. Fiecare strategie avea la bază aceeaşi premisă: *Ţine-i la distanţă pe ceilalţi şi fii mereu pregătită să laşi totul în urmă.*

Pe lângă frica de vulnerabilitate, am mai moştenit de la ai mei generozitatea şi empatia. Iată de ce, pe la 27 de ani, am renunţat la un post de conducere la AT&T, mi-am luat o slujbă de chelneriţă şi m-am pus din nou pe învăţat, ca să devin asistent social. N-o să uit niciodată ce mi-a spus şefa mea de la AT&T când m-am dus la ea cu demisia: „Dă-mi voie să ghicesc. Vrei să te faci asistentă socială sau prezentatoare la MTV, la „Headbanger's Ball"*?"

Ca multor altora atraşi de domeniul asistenţei sociale, mi-a plăcut ideea de a „repara oamenii şi instituţiile. însă, după ce am terminat facultatea şi masteratul, mi-am dat seama că munca de asistent social nu înseamnă să „repari" ceva. înseamnă să înţelegi contextul şi să accepţi provocările, înseamnă să înfrunţi disconfortul ambiguităţii şi al incertitudinii şi să fii mereu empatic cu ceilalţi, astfel încât aceştia să se poată exprima cu adevărat. într-un cuvânt: *Complicat.*

în timp ce mă străduiam să găsesc un răspuns la întrebarea „Ce înseamnă să fii asistent social?", am dat peste o afirmaţie surprinzătoare făcută de unul dintre profesorii mei de statistică: „Ce nu poate fi măsurat, nu există". Profesorul spunea că, spre deosebire de alte materii pe care le studiem, statistica înseamnă predicţie şi control asupra variabilelor. Am avut un fel de revelaţie, în

acel moment. Adică, în loc să fiu empatică şi să înfrunt disconfortul ambiguităţii şi al incertitudinii,

*** Titlul unei emisiuni dedicate muzicii *heavy metaL (n. trad.)***

puteam să-mi petrec timpul făcând predicţii şi măsurători? îmi găsisem chemarea.

Cel mai important lucru pe care l-am înţeles din studiile mele în domeniul asistenţei sociale (în facultate, la masterat şi apoi la doctorat) este că nevoia unei legături profunde cu ceilalţi ne motivează. Suntem programaţi să stabilim legături cu ceilalţi — asta dă scop şi sens vieţilor noastre, iar imposibilitatea de a o face conduce la suferinţă. Iată de ce mi-am propus să studiez „anatomia* nevoii noastre de a relaţiona.

Studierea nevoii de a relaţiona părea o idee simplă, la început. Curând, scopul cercetării mi-a fost deturnat de participanţii la cercetare, care, de fiecare dată când le ceream să-mi descrie relaţiile lor cele mai importante şi felul în care funcţionau, îmi vorbeau despre durerile lor sufleteşti, despre trădări şi ruşine — despre frica de a nu fi demni de legături autentice. Oamenii au tendinţa să definească un lucru prin ceea ce nu e. Iar asta-i adevărat mai ales în privinţa experienţelor noastre emoţionale.

Fără să-mi fi propus, temele mele de cercetare au devenit ruşinea şi empatia. Mi-am petrecut şase ani, dezvoltând o teorie care explică ce este ruşinea, care sunt mecanismele ei de acţiune şi cum facem faţă convingerii că nu suntem suficient de valoroşi, ca persoane — că nu meritǎm să fim iubiţi şi acceptaţi de ceilalţi. în anul 2006, mi-am dat seama că nu puteam înţelege ruşinea, fără să studiez reversul ei: ce au în comun persoanele reziliente la ruşine, care cred în valoarea lor personală? Eu îi numesc *oameni care trăiesc din plin.*

Speram din tot sufletul ca răspunsul la această întrebare să fie următorul: „Sunt cercetători şi studiază ruşinea. Pentru a trăi din plin, trebuie să *ştii* o mulţime de lucruri despre ruşine." Dar mă înşelam. înţelegerea ruşinii e numai una dintre variabilele care contribuie la o viaţă trăită din plin — este un mod

de a înţelege lumea, ce are la bază sentimentul propriei valori, în cartea *Darurile imperfecţiunii,* am definit zece „principii" ale vieţii trăite din plin, care ne arată ce e de făcut şi la ce trebuie să renunţăm, pentru a duce o astfel de viaţă.

1. Dezvoltă-ţi autenticitatea: nu te mai gândi mereu la ce spun ceilalţi.
2. Dezvoltă-ţi compasiunea faţă de tine însuţi: renunţă la perfecţionism.
3. Dezvoltă-ţi rezidenţa: combate-ţi apatia şi sentimentul de neputinţă.
4. Dezvoltă-ţi sentimente de recunoştinţă şi bucurie: luptă cu fricile neîntemeiate şi nu te mai gândi la ce-ţi lipseşte.
5. Dezvoltă-ţi intuiţia şi încrederea în tine şi în ceilalţi: renunţă la nevoia de certitudine.
6. Dezvoltă-ţi creativitatea: nu te mai compara cu alţii tot timpul.
7. Dedică mai mult timp jocului şi odihnei: nu mai face din epuizare o marcă a statutului tău şi nu-ţi mai defini sentimentul de valoare prin prisma rezultatelor muncii.
8. Dezvoltă-ţi o stare de calm şi de linişte: renunţă la anxietate ca stil de viaţă.
9. Dedică-te muncii care are sens pentru tine: nu te mai îndoi de propria persoană şi nu încerca mereu să te conformezi aşteptărilor celorlalţi.
10. Nu uita să râzi, să cânţi şi să dansezi: nu mai încerca să pari „tare"şi stăpân pe situaţie tot timpul.

Pe măsură ce analizam datele, mi-am dat seama că urmam numai două dintre cele zece principii ale unei vieţi trăite din plin. Concluzia a fost devastatoare. Asta se întâmpla cu câteva săptămâni înainte să împlinesc 41 de ani şi mi-a produs un dureros moment de conştientizare a modului în care-mi duceam viaţa. Iată, aşadar, că înţelegerea raţională a acestor chestiuni nu este acelaşi lucru cu a trăi şi a iubi din plin.

Am scris foarte mult, în *Darurile imperfecţiunii,* despre ce înseamnă să trăieşti din plin şi despre trezirea spirituală născută din conştientizarea modului meu de a fi. însă, în continuare, voi încerca să definesc ce înseamnă „o viaţă trăită din plin", precum şi cele cinci idei cele mai importante, care se desprind din cercetările mele şi care m-au condus la descoperirile despre care voi vorbi în cartea de faţă. Astfel, îţi vei face o idee despre ceea ce urmează.

A trăi din plin înseamnă să te implici în viaţa ta, fiind conştient de propria valoare. înseamnă să cultivi curajul, compasiunea şi legăturile profunde cu ceilalţi, astfel încât să-ţi spui dimineaţa, când te trezeşti: „Orice voi reuşi să fac şi oricât de multe lucruri îmi vor rămâne de făcut, eu însumi sunt de ajuns". înseamnă, totodată, să poţi să-ţi spui noaptea, când mergi la culcare: „Da, sunt imperfect şi vulnerabil, şi uneori mă tem, dar asta nu schimbă cu nimic adevărul faptului că sunt, de asemenea, curajos şi demn să fiu iubit şi acceptat de ceilalţi".

i

Această definiţie se bazează pe următoarele idealuri fundamentale:

1. Iubirea şi sentimentul de apartenenţă sunt nevoi fundamentale pentru toţi oamenii — bărbaţi, femei, şi copii. Nevoia de a stabili legături profunde e înscrisă în tiparele noastre biologice şi dă sens şi scop vieţilor noastre. Lipsa iubirii, a sentimentului de apartenenţă şi a legăturilor umane duc la suferinţă.
2. Dacă ar fi să-i împart pe toţi cei pe care i-am intervievat în două grupuri — cei care trăiesc un sentiment profund de apartenenţă şi de iubire şi cei care doar se străduiesc să le obţină —, o singură variabilă îi diferenţiază. Cei care se simt iubiţi, iubesc la rândul lor şi trăiesc un

sentiment de apartenenţă consideră, pur şi simplu, că sunt *demni* de a fi iubiţi şi acceptaţi de ceilalţi. Nu au o viaţă mai bună

sau mai uşoară, se confruntă la fel de des cu dependenţa sau depresia şi au trecut prin tot atâtea traume, divorţuri şi falimente. Şi totuşi, în mijlocul tuturor acestor încercări ale vieţii, ei au dobândit obiceiuri care-i ajută să-şi menţină convingerea că sunt, în orice moment demni de a fi iubiţi, acceptaţi şi chiar fericiţi.

3. încrederea puternică în propria valoare nu este ceva ce se dobândeşte peste noapte — ea se dezvoltă, când oamenii înţeleg că principiile unei vieţi trăite din plin sunt opţiuni şi obiceiuri zilnice.
4. Principala preocupare a oamenilor care-şi trăiesc viaţa din plin este să se lase conduşi de curaj, de compasiune şi de nevoia unor legături umane.
5. Cel care trăieşte din plin vede în vulnerabilitate un catalizator al curajului, compasiunii şi nevoii unei legături profunde. Cert e că, din cercetările mele a reieşit că dispoziţia de a fi vulnerabil este cea mai importantă valoare pe care o au în comun toţi oamenii care îşi trăiesc viaţa din plin. Aceştia îi atribuie capacităţii de a fi vulnerabili toate realizările lor — de la succesul profesional şi căsnicia fericită, până la cele mai frumoase momente din relaţia cu copiii.

Am mai scris despre vulnerabilitate în primele mele cărţi; de fapt, chiar şi în teza mea de doctorat există un capitol dedicat vulnerabilităţii. încă de la începutul cercetărilor mele, am tot vorbit despre importanţa acceptării propriei vulnerabilităţi. Am înţeles, de asemenea, că există o legătură între vulnerabilitate şi celelalte emoţii pe care le-am studiat. Dar, în cărţile anterioare, am presupus că relaţia dintre vulnerabilitate şi diferitele constructe precum ruşinea, apartenenţa şi sentimentul propriei valori e mai degrabă întâmplătoare. Abia după doispre zece ani de cercetări aprofundate, am ajuns să înţeleg rolul pe care aceasta îl joacă în vieţile noastre. Vulnerabilitatea este centrul, inima, este miezul însuşi al experienţelor umane cele mai importante.

AVENTURILE MELE ÎN ARENĂ

25

Datorită acestei noi informaţii, m-am confruntat cu o dilemă de amploare. Pe de-o parte, cum aş putea să vorbesc despre importanţa vulnerabilităţii cu onestitate şi credibilitate, fără să fiu eu însămi vulnerabilă? Pe de altă parte, cum aş putea să fiu vulnerabilă, fără să-mi sacrific autoritatea de cercetător? Ca să fiu sinceră, cred că, în cazul cercetătorilor şi al profesorilor universitari, disponibilitatea emoţională este un declanşator al ruşinii. încă de la începutul pregătirii academice, suntem învăţaţi că atitudinea distantă, inaccesibilă, contribuie la prestigiul profesional, iar, dacă eşti prea cordial, cei din jur se vor îndoi de competenţa ta.

Dacă a fi numit „pedant" este o insultă în circumstanţe obişnuite, în turnul de fildeş al ştiinţei, suntem învăţaţi să purtăm eticheta de pedanţi ca pe o armură: Cum să risc să devin cu adevărat vulnerabilă şi să le povestesc celorlalţi despre evoluţia mea complicată, de-a lungul cercetărilor făcute, fără să par o persoană care nu prezintă încredere? Ce s-ar alege de armura mea profesională?

Momentul în care am demonstrat un „curaj fără limite", aşa cum îndemna Teddy Roosevelt mai demult, a venit în iunie 2010, când am fost invitată să vorbesc la TEDx Houston, unul dintre numeroasele evenimente organizate independent, după modelul TED. Acestea din urmă sunt o serie de conferinţe globale, organizate de o asociaţie americană non-profit, dedicată „ideilor care merită răspândite" din domeniile tehnologiei, divertismentului şi *design-uhii.* Organizatorii TED şi TEDx îi adună laolaltă pe „cei mai interesanţi gânditori şi oameni de acţiune din întreaga lume" şi-i provoacă să-şi prezinte ideile în optspre zece minute sau mai puţin.

Directorii de la TEDx Houston nu seamănă cu nici unul dintre organizatorii de evenimente pe care-i cunosc. Invitând un cercetător care studiază ruşinea şi vulnerabilitatea, majoritatea organizatorilor ar fi puţin îngrijoraţi şi câţiva ar încerca,

poate, să stabilească anumite limite în privinţa conţinutului prelegerii. Când i-am întrebat pe cei de la TEDx despre ce ar vrea să vorbesc, mi-au răspuns: „Ne place tot ce faci. Vorbeşte despre ceea ce te pasionează, despre lucrurile care te-au făcut celebră. Suntem bucuroşi că ne putem petrece timpul alături de tine." Nu pot să-mi dau seama cum a fost luată decizia să fiu lăsată să vorbesc despre ceea ce mă făcuse celebră. Nici nu ştiam, înaintea prelegerii, c-aş fi *celebră* pentru ceva anume.

Mi-a plăcut foarte mult că am avut libertate totală de exprimare, dar, în acelaşi timp, mi-a fost incredibil de greu. Din nou, m-am trezit că ezitam între încercarea de a înfrunta disconfortul şi căutarea unui refugiu printre vechii mei prieteni, predicţia şi controlul variabilelor. M-am hotărât să accept provocarea. *Sinceră să fiu, nici nu ştiam în ce mă bag.*

Hotărârea mea de a îndrăzni cu orice preţ nu a izvorât din încrederea în mine însămi, ci, mai degrabă, din încrederea în cercetarea mea. Ştiam că sunt un cercetător bun şi aveam încredere că ideile pe care le-am desprins din studiile mele erau valide şi bine fundamentate. Vulnerabilitatea urma să mă ducă acolo unde doream sau trebuia să ajung. în plus, m-am convins pe mine însămi că, de fapt, nu era cine-ştie-ce: „Sunt la Houston, la mine acasă. în cel mai rău caz, cinci sute de oameni or să mă creadă nebună — plus încă vreo câţiva care se vor uita la conferinţă pe Internet."

în dimineaţa de după conferinţă, m-am trezit cu mahmureala tipică provocată de un exces de vulnerabilitate. Ştii la ce mă refer — acea senzaţie, când te trezeşti şi totul ţi se pare în regulă, până când amintirea faptului c-ai fost *acolo,* în văzul tuturor, te copleşeşte, şi-ţi vine să te ascunzi sub aşternuturi. „Vai, ce-am putut să fac?! Cinci sute de oameni sunt convinşi că sunt nebună, iar

asta, pur şi simplu, este insuportabil. Am uitat să vorbesc despre două lucruri foarte importante. Oare chiar am avut un *slide* cu depresia, care susţinea povestea aia,

pe care nici măcar n-ar fi trebuit s-o spun? Mai bine mă mut în alt oraş."

Dar nu aveam unde să mă ascund. La şase luni după conferinţă, am primit un *e-mail* de la organizatorii TEDx Houston, în care eram felicitată pentru faptul că discursul meu urma să fie prezentat pe sife-ul principal al conferinţelor TED. Ştiam că era un lucru bun, ba chiar o cinste râvnită de mulţi, dar eram îngrozită. în primul rând, abia reuşisem să mă împac cu gândul că „numai" cinci sute de oameni din întreaga lume mă credeau nebună. în al doilea rând, într-o cultură plină de critici şi de cinism, mă simţeam mai în siguranţă, în cariera mea, unde nu atrăgeam atenţia asupra muncii mele. Privind retrospectiv, n-am idee cum aş fi răspuns acelui *email,* dacă aş fi ştiut că discursul meu — având milioane de vizionări — despre vulnerabilitate şi importanţa de a accepta să ne expunem în faţa celorlalţi, m-ar fi făcut să mă simt (ce ironie!) atât de vulnerabilă şi de expusă.

Astăzi, acel discurs este unul dintre cele mai urmărite de pe siîe-ul TED.com, cu peste cinci milioane de vizionări, fiind subtitrat în 38 de limbi. Nu m-am uitat niciodată la înregistrare. Mă bucur c-am ţinut discursul, dar asta nu mă face să mă simt mai puţin vulnerabilă.

După cum văd eu lucrurile, 2010 a fost, pentru mine, anul conferinţei TEDx Houston, iar 2011 — anul în care a trebuit să propovăduiesc mesajul expus în conferinţă. Am străbătut ţara toată în lung şi-n lat, vorbind în faţa unor grupuri foarte eterogene — de la companii din clasamentul Fortune 500, profesori de *leadership* şi militari, până la avocaţi, asociaţii de părinţi şi districte şcolare*. în 2012, am fost invitată să susţin

*** Districtele sunt entităţi şcolare coordonatoare, similare inspectoratelor judeţene din România, însă mai mici, deservind un număr de câteva zeci de şcoli elementare, secundare sau licee. *(n. trad)***

un alt discurs la principala conferinţă TED de la Long Beach, California. Pentru mine, prelegerea din 2012 a fost prilejul de a împărtăşi rezultatele unor studii care au reprezentat baza şi punctul de plecare ale cercetării mele. Am vorbit de ruşine — cum trebuie s-o înţelegem şi s-o depăşim, dacă vrem cu adevărat să îndrăznim cu orice preţ.

împărtăşirea rezultatelor propriilor cercetări este experienţa care m-a făcut să scriu această carte. După ce am discutat cu editorul meu posibilitatea de a scrie o carte despre lumea afacerilor sau *parenting* şi încă una pentru profesori, mi-am dat seama că era suficient să scriu o singură carte, fiindcă oriunde m-aş fi dus şi indiferent cu cine aş fi vorbit, problemele esenţiale sunt aceleaşi: teama, detaşarea emoţională, dorinţa de a avea mai mult curaj.

Discuţiile mele din mediul corporatist se concentrau, întotdeauna pe tema *leadership-ului* inovativ şi cea a creativităţii. Problemele cele mai însemnate despre care-mi vorbea toată lumea, de la directori de tot felul, până la angajaţii Relaţiilor cu Publicul, îşi au originea în detaşarea emoţională, în lipsa *feedback-ului,* în frica de a nu fi depăşiţi de viteza cu care se petrec schimbările şi nevoia de a avea un scop bine definit. Dacă vrem să reaprindem scânteia inovaţiei şi a pasiunii, trebuie să reumanizăm munca. Dacă şi când faptul că le provocăm ruşine angajaţilor devine un stil de a conduce o firmă, implicarea acestora dispare. Atunci când eşecul nu e tolerat sub nici o formă, nu ne putem aştepta ca angajaţii să înveţe, să fie creativi şi inovatori.

Cât priveşte *parenting-\A,* obiceiul de a-i prezenta pe părinţi drept fie buni, fie răi, este, în acelaşi timp, o exagerare şi un fapt distructiv — transformă *parenting-ul* intr-un câmp minat de ruşine. întrebările pe care ar trebui să le adresăm părinţilor sunt, mai degrabă, acestea: „Sunteţi implicaţi în ceea ce faceţi? Le acordaţi suficientă atenţie copiilor voştri?"

Iar dacă răspunsul e afirmativ, să se pregătească să ia o mulţime de decizii proaste şi să facă o mulţime de greşeli. Acestea devin o binefacere pentru relaţia părinte-copil, în momentul în care copilul îşi observă părintele încercând să-şi dea seama unde a greşit şi ce poate să facă mai bine data viitoare. Să fii un părinte perfect şi să creşti copii fericiţi nu e cel mai important lucru. Perfecţiunea nu există, de altfel, şi am descoperit că lucrurile care-i fac fericiţi pe copii nu întotdeauna îi pregătesc să fie adulţi curajoşi şi implicaţi. Acelaşi lucru e valabil şi în privinţa şcolilor. N-am întâlnit nici măcar o problemă, care să nu fie explicată printr-o combinaţie între detaşarea emoţională demonstrată de părinţi, profesori, autorităţi şi elevi sau prin faptul că părţile răspunzătoare de educaţia copiilor n-au reuşit să se pună de acord şi să urmărească un obiectiv comun.

Am descoperit că, în munca mea, provocarea cea mai dificilă şi mai plină de satisfacţii este să fii, în acelaşi timp, şi cartograful, şi călătorul. Hărţile mele — teoriile — privind rezidenţa la ruşine, viaţa trăită din plin şi vulnerabilitate nu sunt un rezultat al călătoriilor mele, ci al datelor ştiinţifice pe care le-am adunat în ultimii doisprezece ani — experienţele a mii de bărbaţi şi femei, care şi-au croit drumul într-o direcţie în care eu, şi mulţi alţii, dorim să ne îndreptăm. [1] 1)e-a lungul anilor, am învăţat că un cartograf neşovăielnic şi ferm nu este un călător grăbit. Mam poticnit adeseori şi am căzut, de fiecare dată simţind că trebuia să schimb direcţia. Chiar dacă încerc să urmăresc harta pe care tot eu am schiţat-o, se întâmplă adeseori să fiu copleşită de frustrare şi să mă îndoiesc de mine însămi, sunt momente când mototolesc harta şi o arunc în sertarul cu nimicuri din bucătărie. Drumul de la „insuportabil" la „încântător" n-a fost uşor, dar a meritat fiecare pas pe care l-am făcut.

Cu toţii suntem în posesia unui adevăr — le vorbesc liderilor, părinţilor şi educatorilor de ani de zile despre el — care stă la temelia cărţii de faţă: *contează ceea ce ştim, însă cine suntem contează mai mult.* Ca *să fim* — nu doar ca *să cunoaştem* —, trebuie să ne manifestăm, să-i facem pe ceilalţi să ne vadă. Iar pentru asta, trebuie să avem un curaj fără limite în a ne arăta vulnerabili. Primul pas pe acest drum este să înţelegem unde ne aflăm, cu ce ne confruntăm şi unde vrem să ajungem. Din punctul meu de vedere, putem afla toate aceste lucruri, examinând cultura lui „Niciodată nu-i destul".

CAPITOLUL 1 Nemulţumirea: o analiză a culturii lui „Niciodată nu-i destul"

DUPĂ DOISPREZECE ANI, în care am studiat această temă şi am văzut efectele dezastruoase ale culturii nemulţumirii asupra familiilor, organizaţiilor şi comunităţilor, aş spune că un lucru pe care-l avem în comun cu toţii este că ne-am săturat să ne fie frică. Ne dorim să avem un curaj fără limite. Ne-am săturat de dezbaterile purtate pe întregul teritoriu al Statelor Unite, pe temele: „De ce anume trebuie să ne fie frică?" şi „Pe cine trebuie să dăm vina?" Cu toţii vrem să fim curajoşi. **„Nu poţi s-arunci nicăieri o mâţă moartă, fără să nimereşti un narcisist"**

Zicerea de mai sus a fost, recunosc, momentul de elocvenţă maximă din toate discursurile pe care le-am susţinut. Intenţia mea n-a fost, în nici un caz, să jignesc pe cineva, însă atunci când sunt surescitată sau nemulţumită, am tendinţa să mă întorc la felul de a vorbi pe care-l moştenesc de la generaţiile de texani dinaintea mea. Mi se întâmplă să „arunc în oameni cu mâţe", câteodată am un „ghimpe în coastă" şi, de cele mai multe ori, „ce-am în guşă, am şi-n căpuşă". De obicei, vorbesc aşa acasă ori când sunt împreună cu familia sau prietenii, dar câteodată, când sunt prost dispusă, îmi mai scapă câte o astfel de expresie şi pe scenă.

Zicerea cu aruncatul mâţei am auzit-o şi folosit-o de atâtea ori, că nu mi-am închipuit că o bună parte dintre spectatori vor avea dinaintea ochilor imaginea mea zvârlind un cadavru de felină înspre un grup de oameni prea plini de sine. Am primit numeroase *e-mail*-uri în care mi se atrăgea atenţia că mesajul meu centrat pe vulnerabilitate şi empatie nu e compatibil cu cruzimea faţă de animale. în apărarea mea, le-am explicat că vorba nu are nici o legătură cu animalele. La origine, este o expresie din Marina Britanică şi se referea la dificultatea de a folosi, pe vas, o „mâţă cu nouă cozi" — un bici cu nouă curele, pentru pedepse — fără să pocneşti pe cineva din greşeală, dat fiind spaţiul restrâns. Da, ştiu. Când te gândeşti de unde vine, gluma mea nu mai este aşa de amuzantă.

în acest caz, imaginea cu aruncatul mâţei mi-a venit în minte, atunci când o femeie din public m-a întrebat: „Copiii din ziua de astăzi se cred atât de speciali... De ce, oare, atât de mulţi oameni devin narcisişti?" Răspunsul meu (nu foarte inspirat) a fost cam sarcastic: „Da, aşa este. Nu poţi s- arunci nicăieri o mâţă moartă, fără să nimereşti un narcisist." însă el exprima frustrarea pe care o simt de fiecare dată, când aud pe cineva folosind cuvântul *narcisism* cu atâta largheţe. „Cei care intră pe Facebook sunt nişte narcisişti. De ce cred oamenii că tot ce fac este aşa de important?" „Copiii din ziua de azi sunt atât de narcisişti. Cred că totul se învârte în jurul lor." „Şefa mea e o narcisistă şi jumătate. Se crede mai bună decât toţi ceilalţi, şi-ntotdeauna îi critică pe cei din jur."

în timp ce oamenii obişnuiţi folosesc cuvântul *narcisism* ca etichetă pentru o mulţime de defecte, de la aroganţă până la obrăznicie, cercetătorii şi persoanele care se ocupă cu ajutatul celorlalţi (medici, psihologi, profesori etc.) testează elasticitatea conceptului în toate modurile imaginabile. De curând, un grup de cercetători a făcut o analiză computerizată a pieselor muzicale de top din ultimii treizeci de ani. Cercetătorii

au arătat că există, în muzica pop, o tendinţă, semnificativă din punct de vedere statistic, către narcisism şi agresivitate. Conform ipotezei lor, au descoperit că expresii precum *noi* şi *pe noi* sunt folosite tot mai rar, în timp ce *eu* şi *pe mine* apar tot mai des.

Au mai constatat şi un declin în folosirea cuvintelor ce trimit la legăturile sociale şi emoţiile pozitive, precum şi o creştere în utilizarea cuvintelor legate de furie şi comportamentele antisociale, cum ar fi *ură* sau *a ucide.* Doi dintre cercetătorii care au întreprins studiul, Jean Twenge şi Keith Campbell, autorii cărţii *Epidemia de narcisism,* susţin că, în ultimii zece ani, numărul celor care suferă de tulburări de personalitate de tip narcisist s-a dublat, în Statele Unite.

Ce mai, încă un semn că lumea e cu fundul în sus, cum ar fi spus bunica!

Chiar aşa să fie? Să fie adevărat că suntem înconjuraţi de narcisişti? Trăim noi, oare, în mijlocul unei culturi pline de indivizi egocentrici şi infatuaţi, interesaţi doar de putere, succes, frumuseţe şi de cum „să iasă în evidenţă' ? Avem dreptul să credem că le suntem superiori celorlalţi chiar şi atunci când nu am realizat nimic valoros? Să fie adevărat că ne lipseşte empatia necesară pentru a fi oameni plini de compasiune, cu legături autentice?

Dacă eşti asemeni mie, probabil că deja te-ai emoţionat puţin şi te gândeşti la ceva de genul: „Da, exact asta e problema. Nu cu mine, bineînţeles. Dar, în general, e foarte corect!"

f bine când avem la îndemână o explicaţie, mai ales una care ne ajută să ne simţim bine în pielea noastră şi ne spune că de vină sunt *ceilalţi.* în realitate, aproape de fiecare dată, când vorbeşte cineva despre narcisism, o face pe un ton acuzator, cu furie şi dispreţ. N-are rost să mă ascund după deget — am simţit aceste emoţii eu însămi, scriind acest paragraf.

De regulă, prima noastră reacţie este să încercăm să-i „vindecăm" pe narcisişti, demascându-i. Nu contează dacă discut cu părinţi, profesori, directori de companii sau cu vecinii mei, cu toţii îmi spun acelaşi lucru: „Indivizii ăştia plini de sine trebuie să-şi dea seama că nu sunt speciali, că nu sunt chiar atât de grozavi, că nu e cazul să se umfle în pene şi c-ar trebui să revină cu picioarele pe pământ. Nu-i pasă nimănui de aerele lor." (Asta este versiunea cenzurată a ce mi-au auzit mie urechile!)

Numai că lucrurile sunt mult mai complicate, decât par la prima vedere. Ceea ce este frustrant. Şi poate chiar dureros. Tema narcisismului a pătruns suficient de mult în conştiinţa colectivă, încât majoritatea oamenilor pot s-o asocieze corect cu un tipar comportamental care include ostentaţia, nevoia permanentă de a fi admirat şi lipsa empatiei. Ceea ce nu se înţelege este că fiecare dintre aceste simptome ale narcisismului este asociat cu ruşinea. Ceea ce înseamnă că nu putem „corecta" narcisismul, demascându-i pe oameni şi reamin- tindu-le defectele şi lipsurile lor. Cel mai probabil, ruşinea este cauza acestor comportamente, şi nu tratamentul lor.

Privind narcisismul prin prisma vulnerabilităţii

A-i eticheta şi diagnostica pe cei ale căror dificultăţi sunt rezultatul interacţiunii cu mediul sau al procesului învăţării, mai degrabă decât ceva înnăscut sau moştenit, face rău deseori procesului de vindecare şi schimbare. Iar atunci când ne confruntăm cu o epidemie, dacă nu e vorba despre ceva contagios din punct de vedere fizic, cauza este, mult mai probabil, un rezultat al interacţiunii cu mediul, şi nu ceva înnăscut. Etichetarea unei probleme în aşa fel, încât să se pună accentul pe cine anume e o persoană, şi nu pe alegerile pe care aceasta le face, o scuteşte de responsabilitatea de a şi schimba comportamentul: „îmi pare rău. Aşa sunt eu."

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU-I DESTUL"

Cred cu tărie că oamenii sunt răspunzători pentru ceea ce fac, aşa că nu cred în explicaţiile care dau vina pe societate, pe cultura în care trăim etc. Voi discuta despre cât de important este să se înţeleagă originea unei probleme, ca să poată fi soluţionată mai apoi.

Adesea, este util să recunoaştem tipare comportamentale şi să înţelegem ce ne indică ele, dar asta nu înseamnă să acceptăm că oamenii pot fi definiţi de un diagnostic. Diagnosticul, cred eu — iar cercetările susţin acest lucru — exacerbează ruşinea şi-i împiedică pe mulţi oameni să caute ajutor.

Trebuie să înţelegem tendinţele şi consecinţele acestora. însă mi se pare mult mai util — şi acest lucru poate avea un impact uriaş în multe situaţii — să privim aceste tipare comportamentale prin prisma vulnerabilităţii. De exemplu, dacă privesc narcisismul prin prisma vulnerabilităţii, pot să văd că, de fapt, e vorba de *frica de a fi un om obişnuit, care-şi are rădăcinile în ruşine.* Văd frica de a nu te simţi îndeajuns de deosebit, pentru a fi observat de cei din jur, pentru a fi iubit şi acceptat sau pentru a simţi că viaţa ta este una importantă. De multe ori, simplul gest de a umaniza problemele aruncă o lumină revelatoare asupra lor, lumină care dispare imediat ce se recurge la o etichetă stigmatizatoare.

Această nouă definiţie a narcisismului arată, în acelaşi timp, care sunt originea problemei şi soluţiile posibile. Mi-e foarte clar de ce tot mai mulţi oameni au dificultăţi în a crede că sunt destul de valoroşi. întâlnim peste tot, în cultura noastră, concepţia potrivit căreia o viaţă obişnuită este lipsită de sens. Copiii care cresc urmărind emisiuni TV de tip *reality show,* sau dedicate vedetelor, şi utilizează nesupravegheaţi reţelele de socializare asimilează această concepţie şi-şi construiesc o imagine deformată asupra lumii: „Valoarea mea, ca persoană, depinde de numărul de *like-uri* pe care le primesc pe Facebook sau Instagram".

Cu toţii suntem influenţaţi, mai mult sau mai puţin, de ideile care induc asemenea comportamente. Dacă privim situaţia, însă, prin prisma vulnerabilităţii, vom renunţa să mai credem că suntem atât de diferiţi de „narcisiştii ăştia insuportabili". Cunosc nevoia profundă de a crede că este important ceea ce faci şi cât de uşor este s-o confunzi cu dorinţa de a fi cineva ieşit din comun. Cunosc tentaţia de a-ţi măsura propria valoare cu unitatea de măsură oferită de cultura celebrităţii. Şi, de asemenea, înţeleg felul în care sentimentul că eşti cineva important, că ai merite ieşite din comun, precum şi admiraţia celorlalţi sunt ca un balsam care ne alină suferinţa de a fi oameni atât de obişnuiţi şi de imperfecţi. Este adevărat, asemenea gânduri şi comportamente duc, în cele din urmă, la mai multă suferinţă şi la o mai mare înstrăinare de ceilalţi, însă, atunci când suferim, când simţim că nu suntem iubiţi şi acceptaţi de ceilalţi, ne îndreptăm către acele lucruri despre care credem că ne vor proteja cel mai mult.

Cu siguranţă, există situaţii în care diagnosticul este necesar, pentru a descoperi „tratamentul" adecvat. Pe de altă parte, numi vine în minte nici o singură situaţie în care să nu avem de câştigat, dacă examinăm prin prisma vulnerabilităţii dificultăţile cu care se confruntă oamenii.

întotdeauna putem învăţa câte ceva, dacă şi când reflectăm la următoarele întrebări:

1. Care sunt ideile şi aşteptările care definesc cultura în care trăim şi în ce fel ne influenţează ele comportamentul?
2. Ce legătură există între comportamentele şi dificultăţile noastre, pe de-o parte, şi nevoia noastră

de protecţie, pe de altă parte? 3. Ce legătură există între gândurile, emoţiile şi comportamentele noastre, pe de-o parte, şi vulnerabilitatea şi nevoia de a ne dezvolta un puternic sentiment al valorii personale, pe de altă parte?

întorcându-ne la întrebarea iniţială, dacă suntem sau nu înconjuraţi de oameni cu o tulburare de personalitate de tip narcisist, răspunsul meu e negativ. Există o influenţă culturală foarte puternică în prezent, care-i face pe oameni să dezvolte trăsături narcisiste, iar frica de a fi doar un om obişnuit ţine de această influenţă. Cred, însă, că explicaţia e mult mai profundă. Pentru a descoperi originea acestei probleme, trebuie să renunţăm la folosirea de etichete.

Prin prisma vulnerabilităţii, am putut privi în detaliu câteva comportamente specifice, dar, dacă îndepărtăm lentila de obiectul cercetat, perspectiva se schimbă. Nu pierdem din vedere problemele pe care le discutăm, ci le vedem ca parte dintr-un context mai larg. Lucrul acesta ne permite să identificăm cu precizie cea mai importantă influenţă culturală a vremurilor noastre, care nu doar lămureşte ceea ce fiecare dintre noi consideră a fi o „epidemie de narcisism", ci oferă, de asemenea, o imagine panoramică asupra gândurilor, emoţiilor şi comportamentelor care ne schimbă identitatea, modul în care trăim, iubim, lucrăm, felul în care ne conducem afacerile, ne creştem copiii, şi în care oamenii guvernează, predau şi relaţionează unii cu ceilalţi. Mediul despre care vorbesc este o cultură a nemulţumirii, de fapt.

Cultura nemulţumirii: problema lui „nu sunt destul de..."

Un aspect esenţial al cercetării mele este căutarea unui limbaj care să transmită cu acurateţe datele ştiinţifice obţinute de mine, dar care, în acelaşi timp, să-i facă pe cei ce mă ascultă să rezoneze cu problemele abordate. Ştiu că nu-mi reuşeşte asta, când cei din faţa mea au aerul că se prefac a înţelege, ori dacă reacţia lor este să spună lucruri de genul: „Sună interesant", sau: „Ce chestie!" Ţinând cont de temele pe care le abordez, ştiu că sunt pe cale să fac o descoperire importantă,

atunci când ascultătorii mei se uită în altă parte sau când îşi acoperă faţa rapid cu mâna, sau răspund: „La naiba!", „Hai să fim serioşi!" sau: „Nu pot să cred aşa ceva". De obicei, ultima frază o aud când participanţii citesc sau ascultă propoziţia: „Nu sunt destul de..E nevoie doar de câteva secunde, ca ei să completeze cuvintele lipsă:

- Nu sunt destul de bun.
- Nu sunt perfect în nimic din ceea ce fac.
- Nu sunt destul de suplu.
- Nu sunt destul de puternic.
- Nu sunt destul de prosper.
- Nu sunt destul de inteligent.
- Nu sunt destul de hotărât.
- Nu sunt destul de sigur pe mine.
- Nu sunt o persoană extraordinară.

Suntem nemulţumiţi, tocmai pentru că trăim într-o cultură a nemulţumirii şi credem în ea.

Una dintre autoarele mele preferate, care au scris despre cultura nemulţumirii este Lynne Twist, activistă globală, cunoscută pentru activităţile caritabile în care se implică. în cartea ei, *Sufletul banilor,* Lynne vorbeşte despre cultura nemulţumirii, ca fiind o „mare minciună".

Iată ce scrie:

> Pentru mine şi pentru mulţi dintre noi, primul lucru la care ne gândim, după ce ne trezim, este: *N-am dormit suficient.* Iar al doilea este: *N-am destul timp.* Indiferent dacă e adevărat sau nu, gândul că *nu avem destul* ne trece prin minte automat, fără să mai apucăm să-l punem sub semnul întrebării ori să-l examinăm cu atenţie. Ne petrecem o mare parte din viaţă, lamentându-ne sau îngri- jorându-ne că nu ne ajunge un lucru sau altul. Dinainte

> să ne ridicăm din pat, dinainte să atingem podeaua cu picioarele, simţim că lucrurile nu merg aşa cum ar trebui, că suntem în urmă, c-am pierdut ceva, că ne lipseşte ceva. Iar seara, când ne băgăm în pat, mintea noastră repetă, ca pe o rugăciune, toate lucrurile pe care le-am obţinut sau nu le-am făcut în ziua respectivă. Ne culcăm sub povara gândurilor şi ne trezim cu mintea la ceea ce ne lipseşte... Această condiţie internă a nemulţumirii, şi anume cultura nemulţumirii, este cea care stă la originea geloziei, a lăcomiei, a intoleranţei noastre şi a faptului că suntem sătui de propria viaţă...

Cultura nemulţumirii, de fapt, este problema lui „eu însumi nu sunt de ajuns". Sentimentul de nemulţumire înfloreşte într-o cultură în care fiecare este hiperconştient de ceea ce-i lipseşte. Totul — de la siguranţă şi iubire, la bani şi resurse — este fie în cantităţi limitate, fie lipseşte cu desăvârşire. Pierdem incredibil de mult timp calculând câte avem, câte ne dorim şi câte ne lipsesc, precum şi cât de multe au ceilalţi sau îşi doresc să aibă.

Ceea ce face ca toată această măsurare şi comparare să ne creeze un mare neajuns este faptul că adeseori ne comparăm viaţa, căsnicia, familia sau comunitatea cu standarde de perfecţiune imposibil de atins, pe care ni le impus *mass-media.* Sau, dacă nu, comparăm realitatea vieţii

noastre cu ceea ce ne imaginăm c-ar fi viaţa altora — şi care nu este nimic altceva, decât o ficţiune.

Nostalgia, de asemenea, e un mod periculos de a face comparaţii. Gândeşte-te la cât de des ne comparăm pe noi înşine şi viaţa noastră cu o amintire pe care nostalgia ne-a modificat-o atât de mult, încât nu mai are nimic în comun cu ce s-a întâmplat cu adevărat: „îţi mai aminteşti când...? în zilele acelea, cutare lucru era altfel."

Originile nemulţumirii

Nemulţumirea nu pune stăpânire pe o cultură peste noapte. Ea prosperă în culturile predispuse la ruşine, subminate din interior de sentimentul detaşării şi al lipsei de apartenenţă. (Când spun „cultură predispusă la ruşine", mă refer nu la o societate care se ruşinează de propria identitate colectivă, ci la faptul că majoritatea oamenilor se confruntă cu sentimentul lipsei de valoare personală.)

în ultimii zece ani, am fost martora unei schimbări majore în climatul cultural şi moral al ţării noastre. Am văzut acest lucru în datele obţinute în cercetările mele şi, de asemenea, pe chipurile oamenilor pe care i-am întâlnit, intervievat şi cu care am discutat. Viaţa n-a fost niciodată cu adevărat uşoară pentru americani, dar, în ultimii zece ani, mulţi dintre noi am trecut prin evenimente atât de dificile, încât s-a produs o schimbare în cultura noastră. De la tragedia de pe 11 septembrie 2001, multele războaie şi recesiunea economică, la calamităţile naturale şi creşterea nivelului de violenţă şi ilegalitate în şcoli, am supravieţuit şi le supravieţuim unor evenimente care ne-au spulberat sentimentul de siguranţă cu o asemenea forţă, încât, chiar dacă n-am fost implicaţi direct în ele, le-am trăit ca pe nişte traume. E suficient să ne uităm peste statisticile cu numărul şomerilor şi al celor angajaţi sub calificarea cu care au intrat în câmpul muncii, ca să ne dăm seama că fiecare dintre noi a fost afectat nemijlocit sau are o persoană apropiată care a fost afectată puternic de schimbările majore din societatea noastră.

îngrijorările repetate legate de neajunsuri e simptomul stresului post-traumatic, prin care trece cultura noastră. Acest lucru se întâmplă, atunci când oamenii au trecut prin mari încercări, însă, în loc să caute vindecare alături de ceilalţi — ceea ce ar însemna recunoaşterea propriei vulnerabilităţi —, se lasă pradă furiei, anxietăţii şi agresivităţii. Nu doar cultura

O ANALIZĂ A CULTURII LUI „NICIODATĂ NU-I DESTUL"

în ansamblul ei suferă — am descoperit că aceleaşi dinamici se manifestă în cultura familială, organizaţională, educaţională, precum şi în cea a comunităţii noastre. Iar în fiecare context, fenomenul are la bază aceeaşi formulă: o combinaţie nefastă între ruşine, comparaţie socială şi detaşare emoţională. Nemulţumirea este o consecinţă a acestor condiţii, pe care le perpetuează până în momentul în care se formează o masă critică de oameni care încep să facă alte alegeri şi reuşesc să schimbe culturile mai mici, din care fac parte.

Am putea înţelege mai bine cele trei aspecte sub care se manifestă atitudinea fundamentală de nemulţumire şi influenţa ei asupra culturii, dacă am reflecta la întrebările care urmează. Citind întrebările, este util să nu pierzi din vedere contextul cultural specific fiecărui sistem social din care faci parte — şcoală, familie, comunitate sau loc de muncă:

1. *Ruşinea.* E adevărat că unii oameni se folosesc de teama celorlalţi de ridicol sau critică, pentru a-i conduce şi/sau pentru a-i controla? Crezi că valoarea unei persoane este dată de reuşitele sale personale, de capacitatea de lucru sau de măsura în care se conformează unor standarde sociale? învinovăţirea şi arătatul cu degetul au ajuns o regulă? Umilirea şi etichetarea sunt tot mai des întâlnite? Dar favoritismul? Este perfecţionismul o problemă?

2. *Comparaţia socială.* O competiţie sănătoasă poate fi benefică pentru indivizi. în grupurile din care faci parte, se fac mereu comparaţii — făţiş sau pe ascuns — şi ierarhizări? Este creativitatea sufocată? Sunt oamenii judecaţi prin prisma unor standarde limitate, fără a fi recunoscuţi pentru talentele lor unice şi contribuţia lor? Valoarea oamenilor e măsurată prin prisma unui mod ideal de a fi ori a unei forme de talent, considerată superioară celorlalte? L

Detaşarea emoţională. Se tem oamenii să rişte ori să încerce lucruri noi? îţi vine mai uşor să nu te exprimi, decât

să împărtăşeşti idei, trăiri şi experienţe de viaţă? Trăieşti cu impresia că nimeni nu-i atent şi nu ascultă cu adevărat? Crezi că toată lumea se zbate să fie văzută şi auzită? Când mă gândesc la contextul cultural mai larg în care trăim, la *mass-media* şi la peisajul social, economic şi politic, şi-mi pun aceste întrebări, răspunsul meu, de fiecare dată, este DA, DA şi DA!

Când mă gândesc la familia mea şi-mi pun aceleaşi întrebări, îmi dau seama că tocmai acestea sunt problemele pe care eu, împreună cu soţul meu, Steve, ne străduim să le depăşim în fiecare zi. Folosesc cuvântul *a depăşi,* pentru că a construi o relaţie, a creşte o familie, a crea o cultură organizaţională, a conduce o şcoală sau a dezvolta o comunitate spirituală, într-un mod fundamental diferit de normele unei culturi a nemulţumirii, presupun conştientizare, implicare şi muncă, zi de zi. Cultura dominantă îi presează întruna pe oameni să se conformeze, iar, dacă nu suntem dispuşi să ripostăm şi să luptăm pentru ceea ce credem, nu vom reuşi să depăşim mentalitatea lui „nu e destul". Dovedim un „curaj fără limite" de fiecare dată, când alegerile noastre pun sub semnul întrebării această cultură a nemulţumirii.

Opusul unei vieţi trăite în nemulţumire şi lipsă nu este o viaţă trăită în abundenţă. De fapt, cred că

abundenţa şi lipsa sunt două feţe ale aceleiaşi monede. Opusul lui „nu e destul" nu este „mai mult decât ţi-ai putea imagina" sau abundenţa. Opusul mentalităţii nemulţumirii este aceea de a fi mulţumit cu ceea ce ai — sau ceea ce eu numesc *o viaţă trăită din plin.* După cum am explicat în introducerea la cartea de faţă, acest mod de a trăi are la bază mai multe principii, dar aspectele sale fundamentale sunt vulnerabilitatea şi sentimentul propriei valori. Altfel spus — a face faţă nesiguranţei, expunerii afective şi riscurilor emoţionale, precum şi a fi mulţumit de tine însuţi.

Să ne întoarcem la cele trei categorii de întrebări legate de cultura nemulţumirii, pe care le-am formulat adineaori. Câţi dintre noi ar fi dispuşi să fie vulnerabili sau să îndrăznească în orice situaţie, cu orice preţ? Majoritatea n-ar fi. Sunt aceste condiţii culturale de natură să-l ajute pe individ să-şi cultive sentimentul propriei valori? Răspunsul este, din nou, negativ. O *cultură a nemulţumirii nu este prielnică dezvoltării unei dispoziţii de a-ţi asuma vulnerabilitatea şi abilităţii de a te implica în ceea ce faci din perspectiva conştiinţei propriei valori.*

După doisprezece ani, în care am studiat această temă şi am văzut efectele dezastruoase ale culturii nemulţumirii asupra familiilor, organizaţiilor şi comunităţilor, aş spune că un lucru pe care-l avem în comun cu toţii este că ne-am săturat să ne fie frică. Ne dorim să avem un curaj tară limite. Ne-am săturat de dezbaterile purtate pe întregul teritoriu al Statelor Unite, pe temele: „De ce anume trebuie să ne fie frică?" şi „Pe cine trebuie să dăm vina?" Cu toţii vrem să fim curajoşi.

In capitolul următor, voi discuta despre miturile vulnerabilităţii, din care se hrăneşte cultura nemulţumirii, şi voi arăta că primul act de curaj este să te exprimi, să-i laşi pe ceilalţi să te vadă aşa cum eşti.

CAPITOLUL 2

Demascarea miturilor vulnerabilităţii

DA, SUNTEM TOTAL EXPUŞI emoţional, atunci când suntem vulnerabili. Da, nesiguranţa este ca o cameră de tortură. Şi, da, sunt de acord, atunci când ne permitem să fim vulnerabili, ne asumăm un risc emoţional uriaş. Dar în nici un caz nu se poate spune că asumarea unor riscuri, expunerea emoţională şi înfruntarea nesiguranţei reprezintă forme de slăbiciune.

Mitul nr. 1: Vulnerabilitatea înseamnă slăbiciune

Perceperea vulnerabilităţii ca o slăbiciune este mitul cel mai răspândit cu privire la vulnerabilitate, dar şi cel mai periculos. După ce ne-am petrecut toată viaţa refuzând vulnerabilitatea şi apărându- ne de ea, ca să nu fim percepuţi ca fiind prea emotivi, îi dispreţuim pe cei care nu pot sau nu sunt dispuşi să-şi ascundă sentimentele, să îndure şi să reziste în ciuda tuturor dificultăţilor. Am ajuns astfel să criticăm, în loc să respectăm şi să apreciem curajul şi îndrăzneala din spatele vulnerabilităţii, lăsându-ne influenţaţi, în judecăţile noastre, de propriile sentimente de frică şi de jenă.

Vulnerabilitatea nu este nici bună, nici rea, în sine. Nu e ceea ce se cheamă „o emoţie negativa* şi nu e întotdeauna o experienţă pozitivă, luminoasă. Vulnerabilitatea stă la baza tuturor emoţiilor şi sentimentelor. A simţi înseamnă a fi vulnerabil.

Cine crede că vulnerabilitatea este o slăbiciune, de fapt, crede că a avea emoţii este o slăbiciune. A pune stavilă vieţii noastre emoţionale, de teamă că vom plăti un preţ prea scump, înseamnă să ne îndepărtăm de singurul lucru care dă scop şi sens vieţii.

Oamenii resping vulnerabilitatea, fiindcă o asociază cu stări negative precum frica, ruşinea, suferinţa, tristeţea şi dezamăgirea — emoţii despre care nu vrem să discutăm, nici măcar atunci când ne afectează profund modul în care trăim, iubim, muncim sau conducem o firmă. Ceea ce puţini dintre noi reuşesc să înţeleagă, un lucru pe care eu însămi l-am înţeles după zece ani de cercetare, este că vulnerabilitatea e, totodată, sălaşul emoţiilor şi al experienţelor la care râvnim. Vulnerabi- litatea este locul unde se nasc iubirea, sentimentul de apartenenţă, bucuria, curajul, empatia şi creativitatea. Este sursa speranţei, a empatiei, responsabilităţii şi autenticităţii. Dacă vrem să ne înţelegem rostul existenţei mai bine, să trăim mai profund, la nivel spiritual, singura cale prin care putem face lucrul acesta e să ne asumăm propria vulnerabilitate. .'jtiu că aceste lucruri sunt greu de crezut, mai ales dacă ţi-ai petrecut o întreagă viaţă, gândindu-te că vulnerabilitatea şi slăbiciunea înseamnă acelaşi lucru —, dar e adevărat. *Pentru mine, vulnerabilitatea înseamnă incertitudine, risc şi expunere emoţională.* Cu acest lucru în minte, haideţi să ne gândim ce înseamnă să iubeşti pe cineva. Să iubeşti pe cineva care s-ar putea să nu te iubească, a cărui siguranţă n-o poţi garanta, i are ar putea să rămână în viaţa ta sau să plece în orice moment, fără preaviz, care ar putea să-ţi fie loial până în ultima /i a vieţii sau să te trădeze chiar şi mâine — asta înseamnă vulnerabilitate. Iubirea înseamnă incertitudine. Este incredibil de riscantă. Să iubeşti pe cineva înseamnă să fii expus emoţional. Da, e înspăimântător, şi da, riscăm să suferim —

dar poţi să-ţi imaginezi cum e să trăieşti fără să iubeşti şi fără să fii iubit?

Să te expui prin arta, scrierile, fotografiile şi ideile tale, fără nici o asigurare că vei fi apreciat sau înţeles, e tot vulnerabilitate. Când ne lăsăm copleşiţi de bucuriile pe care ni le aduce câte un moment sau altul al vieţii, cu toate că ştim despre ele că sunt trecătoare, deşi ţi se spune să nu te

bucuri prea tare, ca să nu chemi nenorocirea — acest lucru, de asemenea, este o formă de vulnerabilitate.

După cum spuneam ceva mai devreme, există pericolul să începem să credem că *trăirile afective* sunt ele însele forme de slăbiciune. Cu excepţia furiei — care este o emoţie secundară şi are drept singur scop să joace rolul unei măşti acceptate social pentru o multitudine de emoţii subiacente dificile, pe care le trăim —, există o tendinţă de a respinge emoţiile şi, prin urmare, vulnerabilitatea.

Nu putem să depăşim ideea că vulnerabilitatea e o slăbiciune, decât atunci când încetăm să facem confuzie între „a avea emoţii" şi „a fi un om slab" şi să considerăm că emoţiile sunt un fel de handicap. Dacă vrem să recâştigăm latura emoţională a vieţilor noastre şi să redobândim pasiunea de a trăi şi sentimentul că viaţa are un rost, trebuie să învăţăm cum să ne asumăm propria vulnerabilitate, cum să fim vulnerabili, dar şi cum să acceptăm emoţiile pe care le implică vulnerabilitatea. Pentru unii, aceste lucruri sunt foarte noi, în timp ce alţii trebuie doar să-şi reamintească ceea ce ştiu deja. în ambele cazuri, am învăţat din studiile mele că e cel mai bine să începi cu definirea, recunoaşterea şi înţelegerea vulnerabilităţii tale. Vulnerabilitatea nu este ceva abstract. Putem să înţelegem mai bine acest concept, pornind de la câteva exemple. Iată ce mi-au spus cei cărora le-am cerut să completeze propoziţia: „A fi vulnerabil înseamnă...":

- să susţin un punct de vedere nepopular.
- să-mi cer drepturile.
- să cer ajutorul cuiva.
- să spun „nu" cuiva.
- să încep o afacere.
- s-o ajut pe soţia mea de treizeci-şi-şapte de ani, bolnavă de cancer în stadiu terminal, să-şi facă testamentul.
- să-i dau de înţeles soţiei că vreau să facem sex.
- să-i dau de înţeles soţului că vreau să facem sex.
- să-l încurajez pe băiatul meu să-şi urmeze visul de a deveni prim-violonist, deşi probabil că n-o să reuşească.
- să-i telefonez unui prieten căruia i-a murit copilul.
- să semnez actele pentru internarea mamei mele într-un centru de îngrijire paliativă.
- să ies pentru prima dată la întâlnire, după ce am divorţat.
- să spun primul „te iubesc", fără să ştiu dacă persoana cealaltă îmi va răspunde la fel.
- să public un text scris de mine sau să-mi expun una dintre lucrările mele de artă.
- să fiu promovat şi să nu ştiu încă dacă sunt destul de pregătit pentru noul post.
- să fiu concediat.
- să mă îndrăgostesc.
- să încerc ceva nou.
- să-l duc pe iubitul meu pentru prima oară la mine acasă.
- să rămân însărcinată, după trei sarcini pierdute.
- să aştept rezultatele biopsiei.
- să încerc să comunic cu fiul meu, care trece printr-un divorţ dificil.
- să practic gimnastica aerobică în faţa altor persoane, fără să ştiu bine mişcările şi fiind ieşită din formă.
- să accept că mi-e teamă.
- să potrivesc mingea la punctul de la 11 metri, după o serie de ratări.

- să-i spun şefului meu că nu vom avea bani să plătim salariile luna viitoare.
- să-mi concediez angajaţii.
- să-mi prezint produsul potenţialilor cumpărători şi să nu primesc nici o reacţie.
- să iau atitudine, în favoarea mea sau a colegilor mei, în faţa cuiva care cleveteşte sau ne critică.
- să-mi asum responsabilitatea pentru ceva sau cineva.
- să-mi cer iertare.
- să mă hotărăsc să am încredere în cineva.

Lucrurile acestea ţi se par semne de slăbiciune? Cel care alege să-i fie alături cuiva care are mari probleme este un om slab? A-ţi asuma responsabilitatea, o dovadă de slăbiciune? O dovadă de slăbiciune, să execuţi un *penalty* după câteva ratări? NU. *Vulnerabilitatea e rudă cu adevărul şi se aseamănă izbitor curajului.* Adevărul şi curajul nu sunt mereu lucruri plăcute, dar nimeni n-ar putea spune că sunt slăbiciuni.

Da, suntem total expuşi emoţional, atunci când suntem vulnerabili. Da, nesiguranţa este ca o cameră de tortură. Şi, da, sunt de acord, atunci când ne permitem să fim vulnerabili, ne asumăm un risc emoţional uriaş. Dar în nici un caz nu se poate spune că asumarea unor riscuri, expunerea emoţională şi înfruntarea nesiguranţei reprezintă forme de slăbiciune.

La întrebarea: „Ce înseamnă să te simţi vulnerabil?", am primit răspunsuri la fel de impresionante:

■ înseamnă să-mi dau jos masca, sperând că eul meu adevărat nu-l va dezamăgi pe celălalt. înseamnă să nu înşeli şi să nu dezamăgeşti.

■E locul unde se întâlnesc teama şi curajul.

■E ca şi cum ai merge pe sârmă, ai ajunge la jumătatea ei şi ţi-ar lî la fel de frică să mergi înainte şi să te întorci înapoi.

■Să-ţi transpire mâinile şi să-ţi bată inima foarte tare.

- Este ceva înspăimântător şi palpitant, în acelaşi timp; ceva îngrozitor, dar şi plin de speranţă.
- E ca şi cum ai încerca să dai jos cămaşa de forţă. înseamnă să-ţi asumi riscuri.
- înseamnă să faci primul pas către lucrul de care te temi cel mai mult.
- înseamnă să joci totul pe-o carte.
- E ceva care mă face să mă simt ciudat şi îngrijorat, dar în acelaşi timp uman şi plin de viaţă.
- O senzaţie de nod în gât şi durere în piept.
- E ca atunci, când te dai în *montagnes-russes* şi dintr-odată simţi cum cazi în gol.
- Ai un sentiment de eliberare.
- înseamnă frică, de fiecare dată.
- Senzaţie de panică, anxietate, frică şi isterie, urmate de un sentiment de eliberare, de mândrie şi de uimire — apoi, din nou panică.
- E ca şi cum ţi-ai dezveli pieptul în faţa inamicului.
- O senzaţie nemăsurată de groază, dar, în acelaşi timp, ştii că lucrul pe care trebuie să-l faci e absolut necesar.
- Este senzaţia aia... că trebuie să lovesc eu primul, înainte s-o încasez.
- E ca şi cum ai cădea în gol.
- E ca atunci când auzi o împuşcătură şi aştepţi să vezi dacă te-a nimerit glonţul sau nu.
- înseamnă să nu ai control deloc asupra situaţiei.

',>i răspunsul care a apărut iar şi iar, în toate eforturile noastre de a înţelege mai bine vulnerabilitatea? *Dezbrăcat.*

- Să fii vulnerabil este ca şi cum ai fi dezbrăcat, în văzul tuturor.
- A fi vulnerabil e ca şi cum ai sta în pielea goală pe o scenă şi te aştepţi mai degrabă să primeşti aplauze, decât să râdă lumea de tine.

- Este ca şi cum ai sta dezbrăcat, în timp ce toţi cei din jur au hainele pe ei.
- E ca într-unul dintre visele acelea, când te plimbi dezbrăcat printr-o mulţime de oameni.

Pentru a putea înţelege mai bine ce înseamnă vulnerabilitatea, este folositoare o cercetare a etimologiei cuvântului. *Vulnerabilitate* vine din cuvântul latinesc *vulnerare,* care înseamnă „a răni". Sensurile lui sunt: „care poate fi rănit" şi „care poate fi atacat uşor; care are părţi slabe, defectuoase, criticabile". Dicţionarul Merriam-Webster defineşte „slăbiciunea" drept inabilitatea de a rezista unui atac. Dintr-o perspectivă strict lingvistică, evident, cele două cuvinte au sensuri diferite. S-ar putea spune, de fapt, că slăbiciunea se naşte, de multe ori, din lipsa vulnerabilităţii: când nu ne recunoaştem punctele slabe şi când se manifestă, suntem mult mai expuşi riscului de a fi răniţi.

Psihologia şi psihologia socială au adus dovezi foarte convingătoare în ceea ce priveşte importanţa recunoaşterii vulnerabilităţii personale. Studiile din domeniul psihologiei sănătăţii arată că vulnerabilitatea *percepută* — prin aceasta înţelegând capacitatea de a identifica riscurile de îmbolnăvire la care eşti expus — sporeşte semnificativ şansele de a adera la un regim de viaţă sănătos. Pentru a-i determina pe pacienţi să adopte comportamente de prevenţie, aceştia trebuie să-şi dezvolte o percepţie cât mai corectă a propriei vulnerabilităţi. Lecţia interesantă care poate fi desprinsă de aici este aceea că gradul de vulnerabilitate real faţă de o boală sau afecţiune este mai puţin important, decât gradul de *conştientizare* a propriei vulnerabilităţi.

Cercetători din psihologia socială, mai ales cei din domeniul influenţei şi al persuasiunii, care studiază cum sunt afectaţi oamenii de reclame şi marketing, au condus o serie de studii asupra vulnerabilităţii. Aceştia au descoperit că subiecţii care

considerau că nu se lasă influenţaţi de reclamele înşelătoare sau că nu sunt vulnerabili la mesajele lor — erau, de fapt, cei mai vulnerabili. Explicaţia dată de cercetători acestui fenomen spune totul: „Departe de a fi un mijloc sigur de apărare, iluzia invulnerabilităţii subminează tocmai comportamentele (are i-ar fi asigurat subiectului o mai mare protecţie în faţa mesajelor publicitare".

I)na dintre experienţele cele mai anxiogene din întreaga mea carieră a fost să susţin acel discurs la conferinţele TED de la I ong Beach, despre care am amintit în introducerea cărţii de laţă. Pe lângă temerile fireşti legate de ţinerea unui discurs filmat, timp de optsprezece minute, în faţa unei audienţe cu aşteptări mari, alcătuită din personalităţi, mai eram şi ultimul vorbitor al acelei ediţii. Timp de trei zile, am urmărit unele ilintre cele mai uimitoare şi mai captivante discursuri, pe care le-am ascultat vreodată. Cu fiecare prelegere auzită, m-am tăcut tot mai mică pe scaunul meu, realizând că, pentru ca discursul meu să fie convingător, nu trebuia să-mi doresc să ..fac la fel ca alţii", ci să stabilesc cumva o legătură cu cei din public. îmi doream foarte mult să văd pe cineva pe care să-l pot lua drept model, dar discursurile care m-au impresionat cel mai mult nu urmau un tipar — autorii lor erau, pur şi simplu, autentici. Asta însemna că trebuia să fiu eu însămi. Trebuia să fiu vulnerabilă şi deschisă. Trebuia să renunţ la scenariul pe care mi-l creasem şi să privesc oamenii în ochi. Trebuia să apar „goală" în faţa lor. Doamne, Dumnezeule!... Nu suportam aşa ceva. Un coşmar al meu, care se tot repetă, i sie că apar dezbrăcată în faţa celorlalţi.

(and, în sfârşit, am păşit pe scenă, primul lucru pe care l-am făcut a fost să-i privesc în ochi pe cei din public. Le-am cerut directorilor de scenă să sporească intensitatea luminilor din

sală, ca să-i văd mai bine pe cei aflaţi în faţa mea. Voiam să simt că, între mine şi ei, exista o legătură. Simplul fapt că-i vedeam ca oameni, şi nu ca „public", îmi amintea că provocarea care mă sperie pe mine — să fiu dezgolită în faţa lor — sperie pe toată lumea. Iată de ce empatia se poate transmite dincolo de cuvinte: e de ajuns să te uiţi în ochii cuiva şi să te vezi cum te vede celălalt, ca să ştii că se identifică şi el cu tine.

în timpul discursului, am adresat publicului două întrebări care ne arată cât de paradoxală este atitudinea noastră faţă de vulnerabilitate. Mai întâi, am întrebat: „Câţi dintre voi vă negaţi propria vulnerabilitate, considerând că este o formă de slăbiciune?" Cei mai mulţi au ridicat mâna. Apoi am întrebat: „în faţa voastră, au urcat pe scenă mai mulţi oameni care şi-au manifestat vulnerabilitatea, când şi-au expus ideile. Câţi dintre cei de faţă v-aţi gândit că aceştia au dat dovadă de curaj astfel?" Şi de astă-dată, majoritatea celor din sală au ridicat mâna.

Ne place când ceilalţi ni se dezvăluie şi ne arată cine sunt ei cu adevărat, însă ne e teamă să facem şi noi la fel. Ne e teamă că nu avem mare lucru de oferit, fără o punere în scenă spectaculoasă, fără să ne modificăm „creator" imaginea, fără să încercăm să-i impresionăm pe ceilalţi. Mi-a fost frică să urc pe scenă şi să le arăt celor din public eul meu adevărat — cei dinaintea mea erau prea importanţi, împliniţi, faimoşi. Eul meu adevărat e prea confuz, imperfect, imprevizibil.

Iată care era miezul conflictului meu interior:

- Voiam ca oamenii din public să-şi asume vulnerabilitatea şi, totuşi, eu să nu fiu vulnerabilă.
- Vulnerabilitatea însemna curaj la ceilalţi şi inadecvare — în cazul meu.
- Eram atrasă de vulnerabilitatea celorlalţi, dar propria mea vulnerabilitate îmi provoca repulsie.

I)KMASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂŢII
53

Urcând pe scenă, m-am gândit la Steve, care stătea în public, la surorile mele din Texas şi la câţiva prieteni care mă urmăreau, în transmisiune directă, la un eveniment TEDActive organizat la aceeaşi oră, în altă parte. De asemenea, mi-a dat curaj un lucru pe care l-am învăţat la conferinţele TED —
0 surprinzătoare lecţie despre eşec. Aproape toţi cei pe care
1 am întâlnit în cele trei zile dinaintea discursului meu au vorbit deschis despre eşec. Nu era ceva neobişnuit să auzi pe cineva menţionând proiectele sau invenţiile care s-au dovedit eşecuri, în timp ce explicau în ce anume constă munca lor sau vorbeau despre pasiunile proprii. Acest lucru mi-a dat de gândit şi, în acelaşi timp, m-a impresionat profund.

Am tras adânc aer în piept, mi-am spus rugăciunea vulnerabilităţii şi am aşteptat să-mi vină rândul: *Dă-mi, Doamne, curajul să apar în faţa celorlalţi şi să mă fac înţeleasă.* Apoi, cu câteva secunde înainte să fiu prezentată de moderator, m-am gândit la un *presse-papier* de pe biroul meu, pe care e scris: „Ce-ai alege să faci, dac-ai şti că este imposibil să dai greş?" Am alungat din minte această întrebare, ca să-i fac loc alteia. In timp ce păşeam pe scenă, am spus în şoaptă, dar suficient de tare, ca să fiu auzită: „Ce merită să fac, şi dacă voi da greş?"

Sinceră să fiu, nu-mi amintesc mare lucru din ce-am spus atunci, dar, după ce s-a terminat, eram iarăşi copleşită de efectele vulnerabilităţii. Meritase, oare, să ţin acea conferinţă, cu un asemenea efect? Fără îndoială. Sunt pasionată de activitatea pe care o fac şi cred cu adevărat în lucrurile pe care le-am descoperit în studiile mele. Cred că discuţiile sincere despre vulnerabilitate şi ruşine pot să schimbe lumea. Discursurile mele sunt departe de a fi perfecte, dar am avut curaj să cobor în arenă şi să dau tot ce am eu mai bun. Disponibilitatea de a primi astfel de confruntări te poate schimba în interior. Devii, puţin câte puţin, mai curajos, de fiecare dată. Mi-e greu să spun cum se măsoară succesul sau eşecul unui

discurs, însă, atunci când am terminat, am ştiut că meritase să fac asta — indiferent dacă prelegerea mea fusese un eşec sau dacă urma să fiu criticată.

Leonard Cohen spune, în *Hallelujah,* cântecul său: „Iubirea nu e un marş victorios, e o rugăciune spusă cu vocea stinsă". Iubirea este o formă de vulnerabilitate, iar, dacă înlocuieşti cuvântul *iubire* cu *vulnerabilitate* în versul de mai sus, ceea ce spune Cohen rămâne la fel de adevărat. Indiferent dacă suni un prieten care a trecut printr-o teribilă tragedie sau ţi-ai deschis propria afacere, indiferent dacă simţi teamă sau trăieşti un sentiment de eliberare, vulnerabilitatea este cea mai mare provocare a vieţii. E ca şi cum viaţa însăşi te-ar întreba: „Eşti implicat cu totul? Poţi să-ţi preţuieşti vulnerabilitatea la fel de mult, pe cât o preţuieşti la ceilalţi?" Să răspunzi afirmativ la aceste întrebări nu înseamnă să fii slab; înseamnă să fii peste măsură de curajos. înseamnă să îndrăzneşti cu orice preţ. De multe ori, rezultatul unei îndrăzneli nemăsurate nu este un marş al victoriei, ci mai degrabă un sentiment liniştit de libertate, amestecat cu oboseala de după luptă.

Mitul nr. 2; Nu stă în firea mea să fiu vulnerabil

> *Când eram copii, credeam că, atunci când vom fi mari, nu vom mai fi vulnerabili. Dar maturitatea înseamnă să-ţi accepţi vulnerabilitatea. Să fii viu înseamnă să fii vulnerabil.*
>
> **MadeleineL'Engle**

Definiţia şi exemplele de până acum fac mai uşoară sarcina de a demonta al doilea mit al vulnerabilităţii. Am auzit, de nenumărate ori, spunându-se: „Tema este interesantă, dar vulnerabilitatea nu mă caracterizează". Adesea, remarca este însoţită de o explicaţie care diferă în funcţie de sexul sau profesia celui ce mi se adresează: „Sunt inginer — *noi* nu suntem

persoane vulnerabile"; „Sunt avocat — meseria mea e să pândesc vulnerabilitatea adversarului"; „Bărbaţii nu sunt vulnerabili". înţeleg perfect acest tip de răspuns. Nu sunt bărbat, nici inginer, nici avocat, dar lucruri asemănătoare am spus şi eu odată. Din păcate, nu ne putem vindeca de vulnerabilitate. Nu avem cum scăpa de incertitudine, de sentimentul riscului şi de expunerea emoţională, strâns legate de experienţele noastre cotidiene. Viaţa înseamnă vulnerabilitate.

Să ne uităm încă o dată pe lista cu exemplele oferite de participanţii la studiile mele. Acestea sunt provocările cu care ne confruntăm prin simplul fapt că suntem vii, că avem relaţii cu ceilalţi oameni, că avem legături emoţionale profunde. Chiar dacă alegem să nu ne implicăm în relaţii, să ne înstrăinăm de ceilalţi, ca o formă de auto-protecţie, asta nu schimbă faptul că suntem vii şi că se va întâmpla să fim vulnerabili.

I)ACĂ faci parte dintre cei care cred că vulnerabilitatea nu-i caracterizează, ar fi bine să-ţi pui întrebările de mai jos. Dacă intr-adevăr nu ştii răspunsurile, apelează cu încredere la o persoană apropiată — probabil că va fi în măsură să te ajute (s-ar putea, totuşi, să nu-ţi placă ce auzi):

I. Cum reacţionez, atunci când mă simt expus din punct de vedere emoţional? *1.* Cum mă comport, atunci când mă simt foarte stânjenit şi nesigur? L Cât de dispus sunt să-mi asum riscuri pe plan emoţional?

înainte să studiez vulnerabilitatea, aş fi răspuns la cele trei întrebări în felul următor: [1]I Sunt speriată, furioasă, critică, autoritară, caut să fac totul perfect, mă conving că sunt sigură pe mine.

' Sunt speriată, furioasă, critică, autoritară, caut să fac totul perfect, mă conving că sunt sigură pe mine.

3. La muncă — foarte reticentă, dacă se întâmplă să fiu criticată, evaluată, învinovăţită sau să resimt ruşine. Iar când îmi asum riscuri emoţionale cu oameni dragi mie, sunt întotdeauna copleşită de teama ca nu cumva să se întâmple ceva rău — şi asta îmi distruge orice bucurie pe care aş simţi-o în mod normal. (Voi aborda această chestiune în capitolul 4, *Armura împotriva vulnerabilităţii.)*

Este util să ne adresăm aceste întrebări, fiindcă — după cum se poate vedea din răspunsurile mele —, indiferent dacă recunoaştem sau nu că suntem vulnerabili, vulnerabilitatea se face simţită în felul în care ne comportăm. Atunci când susţinem că putem evita să fim vulnerabili, ne comportăm, de multe ori, într-un mod care nu corespunde cu imaginea persoanei care vrem să fim. Nu ne stă în puteri să alegem să fim sau nu vulnerabili — singura alegere este cum vom reacţiona când ne vom confrunta cu incertitudinea, riscul şi expunerea emoţională. Personal, sunt o mare admiratoare a formaţiei Rush, iar acum pare momentul potrivit să citez un vers din cântecul lor, *Freewill (Liber-arbitru):* „Dacă alegi să nu iei nici o decizie, tot ai făcut o alegere*.

în capitolul 4, voi analiza mai îndeaproape comportamentele conştiente şi inconştiente la care recurgem ca să ne protejăm pe noi înşine, când socotim că nu suntem vulnerabili.

Mitul nr. 3: Să fii vulnerabil înseamnă să renunţi la intimitate

Dintre toate întrebările care mi se pun, o parte se referă la cultura noastră, a destăinuirilor. Nu există situaţii de vulnerabilitate excesivă, când oamenii se expun prea mult, vorbind în public, renunţând practic la intimitate? Asemenea întrebări sunt urmate, inevitabil, de exemple din lumea celebrităţilor: Ce părere aveţi despre actriţa cutare, care a postat pe Twitter

un mesaj despre tentativa de sinucidere a soţului ei? Sau despre celebrităţile din reality show-un, care vorbesc despre lucruri foarte intime din viaţa lor sau a copiilor lor?

Vulnerabilitatea se bazează pe reciprocitate şi implică încredere şi limite stabilite de comun acord. Vulnerabilitatea nu înseamnă să împărtăşeşti prea mult, să dai frâu liber emoţiilor, să dezvălui orice, la întâmplare. Şi n-are legătură cu mulţimea de informaţii irelevante despre viaţa celebrităţilor, care ne asaltează din *mass-media.* Vulnerabilitatea intervine când îţi împărtăşeşti trăirile şi experienţele cu oameni care şi-au câştigat dreptul să le asculte. Să fii vulnerabil şi deschis presupune reciprocitate şi constituie parte integrantă din procesul de câştigare a încrederii.

Nu putem avea întotdeauna garanţii, înainte să îndrăznim să împărtăşim cuiva lucruri importante despre noi înşine, totuşi, nu ne punem sufletul pe tavă încă de prima dată când cunoaştem pe cineva. Cum ar fi să încep astfel o conversaţie: „Salut, mă cheamă Brene, hai să-ţi povestesc ce mă frământă pe mine cel mai mult"? Asta nu înseamnă vulnerabilitate. Cineva recurge la un asemenea mod de comunicare din disperare ori dacă este rănit sufleteşte, ori când caută să câştige atenţia celor din jur; dar asta nu înseamnă că este vulnerabil. De ce? Fiindcă a împărtăşi în mod cumpănit, în anumite limite, înseamnă a împărtăşi cu persoanele cu care am dezvoltat relaţii ce pot să suporte greutatea cuvintelor rostite de noi. Atunci când vulnerabilitatea este reciprocă, rezultatul devine o aprofundare a încrederii, a legăturii afective şi a implicării în relaţia respectivă.

Vulnerabilitatea fără respectarea limitelor duce la înstrăinare, neîncredere şi detaşare emoţională. De fapt, aşa cum voi arăta în capitolul 4, a destăinui sau a dezvălui, fără să ţii cont de limite, este o modalitate prin care te protejezi de adevărata vulnerabilitate. Exces de vulnerabilitate nu înseamnă că oferi

prea multe informaţii — vulnerabilitatea dispare cu totul, când oamenii trec de la *a fi* vulnerabili la *a se folosi* de vulnerabilitate, pentru a face faţă nevoilor neîmplinite, pentru a le obţine atenţia celor din jur sau pentru a provoca reacţii de şoc şi uimire — lucruri devenite obişnuite în cultura de azi.

Pentru a demonta mitul potrivit căruia vulnerabilitatea înseamnă să-ţi împărtăşeşti secretele primului venit, voi aborda în continuare chestiunea încrederii.

Când vorbesc în faţa unor grupuri despre importanţa vulnerabilităţii, sunt potopită cu întrebări despre nevoia de a avea încredere:

- Cum să aflu dacă pot să am încredere în cineva suficient de mult, încât să-mi permit să fiu vulnerabil(ă)?
- Sunt vulnerabil(ă) în faţa cuiva numai atunci, când ştiu sigur că nu-mi va face niciodată rău?
- Cum ştii că te poţi baza pe cineva?
- Cum să construieşti o relaţie de încredere?

Vestea bună este că, în cercetările pe care le-am făcut, există răspunsuri la asemenea întrebări. Vestea proastă: ne confruntăm aici cu o problemă de genul: „Ce a apărut mai întâi, oul sau găina?" Simţim nevoia să căpătăm încredere, înainte să fim vulnerabili, însă, pe de altă parte, trebuie mai întâi să fim vulnerabili, pentru a ajunge să avem încredere în cineva.

Nu există nici un test pentru încredere şi nici un sistem de punctare sau de semnalizare, care să ne spună când suntem în siguranţă, sau că ne putem dezvălui pe noi înşine celuilalt. Participanţii la studiile mele au descris încrederea ca pe un proces care se construieşte încet, presupune mai multe etape şi se desfăşoară în timp. în familia noastră, folosim metafora „bolului cu bile colorate", atunci când ne referim la încredere.

I)KMASCAREA MITURILOR VULNERABILITĂŢII

(:ând era în clasa a treia, Ellen a simţit pentru prima dată ce înseamnă să-i fie înşelată încrederea. (în multe şcoli primare, intrarea în clasa a treia este un eveniment important pentru copii, fiindcă se trece de la grădiniţă la şcoala propriu-zisă.) într-o recreaţie, i-a povestit unei prietene din clasa ei o întâmplare amuzantă, dar puţin stânjenitoare, care i se întâmplase mai devreme, în aceeaşi zi. La ora prânzului, toate fetele din clasă îi ştiau deja secretul şi o luau peste picior. A fost o lecţie importantă şi totodată dureroasă pentru ea, fiindcă, până în acel moment, nu se gândise niciodată c-ar fi putut cineva să-i facă aşa ceva.

Când a ajuns acasă, Ellen a izbucnit în plâns şi mi-a spus că nu mai povestea nimănui, nimic, niciodată. Era foarte, foarte rănită. Mi se rupea inima, ascultând-o. Ceea ce înrăutăţise şi mai mult situaţia, mi-a spus Ellen, fusese că fetele încă mai râdeau de ea, când se întorseseră în clasă, astfel că învăţătoarea le separase şi scosese câteva bile colorate din bol.

învăţătoarea lui Ellen avea un vas mare de sticlă, pe care ea şi copiii îl denumiseră „bolul cu bile colorate '. Chiar lângă bol, era o pungă de bile colorate, iar când copiii adoptau comportamente pozitive, învăţătoarea îi recompensa, punând câte o bilă în bol. Când se comportau impulsiv, încălcau regulile sau nu erau atenţi, învăţătoarea scotea câteva bile din bol. Dacă bolul se umplea, elevii erau recompensaţi cu o petrecere.

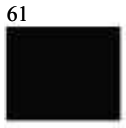
Oricât de mult mi-am dorit s-o iau în braţe pe Ellen şi să-i spun la ureche: „Ai dreptate! Nu le mai spune nimic! Aşa, n-or să te mai rănească niciodată", mi-am stăpânit furia şi îngrijorarea şi am încercat să-mi dau seama de cum să-i vorbesc despre încredere şi ce înseamnă să ai o legătură profundă cu celălalt. Pe când mă întrebam care ar fi fost cea mai bună modalitate de a-i vorbi de experienţa mea legată de încredere şi ce descoperisem, în studiile mele, despre acest lucru, m-am gândit la bolul cu bile colorate. Un exemplu perfect!

l-am spus lui Ellen să se gândească la relaţiile ei de prietenie ca la nişte boluri cu bile colorate. De fiecare dată când celălalt te ajută, e bun cu tine, îţi ia apărarea sau preţuieşte faptul că i-ai împărtăşit ceva foarte personal, pui nişte bile în bol. Iar când celălalt e răutăcios, nerespectuos sau nu ştie să ţină un secret, scoţi câteva bile. Când am întrebat-o dacă înţelesese ce-i spusesem, ea a dat din cap încântată şi a exclamat: „Păi, am colegi care sunt ca nişte boluri pline de bile colorate!"

Când i-am cerut să-mi povestească despre asta, mi-a vorbit despre patru colegi pe care se putea baza oricând, care-i ştiau câteva secrete şi nu le-ar fi spus nimănui altcuiva, şi care-i spuseseră, la rândul lor, câteva dintre secretele lor personale. „Aceştia sunt colegii care m-au invitat să stau cu ei la masa de la cantină, chiar dacă au fost chemaţi la mesele copiilor mai bine văzuţi."

A fost un moment extraordinar, pentru amândouă. Când am întrebat-o pe Ellen cum deveniseră colegii ei „boluri pline de bile colorate", a stat pe gânduri câteva momente şi mi-a spus: „Nu ştiu. Dar prietenii tăi, cum şi-au câştigat bilele colorate?" După ce ne-am mai gândit un pic, amândouă am început să ne răspundem în acelaşi timp. Iată câteva dintre răspunsurile lui Ellen:

- Ştiu să ţină secrete.
- îmi spun secretele lor.
- îşi aduc aminte, când e ziua mea de naştere!
- îi cunosc pe bunicul şi pe bunica.
- Au grijă întotdeauna să mă includă şi pe mine, când fac un joc interesant.
- îşi dau seama când sunt tristă şi vor să ştie de ce.
- Când lipsesc de la şcoală, pentru că sunt bolnavă, le roagă pe mamele lor să telefoneze, ca să întrebe ce-i cu mine.



Iar răspunsurile mele? Exact aceleaşi (cu diferenţa că, pentru mine, „bunicul" şi „bunica" sunt Deanne şi David, mama şi tatăl meu vitreg). Când mama vine la unul dintre evenimentele organizate pentru Ellen sau Charlie, îmi place mult când îl aud pe unul sau altul dintre prietenii mei spunând: „Bună,

I)eanne! Mă bucur să te văd." Mă gândesc atunci: „A ţinut minte numele mamei mele. Pentru ea, contez destul de mult, încât să acorde atenţie unor asemenea lucruri."

încrederea se construieşte tot adăugând, una câte una, bilele colorate.

Dilema „oul sau găina?" apare atunci când ne gândim la investiţia şi actul de credinţă necesare, încă înainte ca procesul de construire a relaţiei să înceapă. învăţătoarea nu spusese: „Voi cumpăra bolul şi bilele colorate, numai atunci când voi şti sigur că toţi elevii din clasă iau împreună decizii corecte". Bolul era acolo încă din prima zi de şcoală. De fapt, până la sfârşitul primei zile de şcoală, se adunaseră deja mai multe bile pe fundul bolului. Şi nici copiii nu spuseseră: „Nu vrem să fim ascultători, fiindcă n-o credem pe doamna învăţătoare că va pune bile colorate în bol". Dimpotrivă, se străduiseră şi acceptaseră entuziaşti ideea cu bolul şi bilele colorate, bazân- du-se pe cuvântul învăţătoarei.

Unul dintre specialiştii din domeniul relaţiilor interumane, pe care-l apreciez cel mai mult, este John Gottman. Este considerat cel mai important cercetător în domeniul relaţiilor de cuplu, datorită lucrărilor sale de pionierat, foarte influente şi scrise într-un stil accesibil, despre cum relaţionăm şi construim o relaţie. Cartea sa, *Ştiinţa încrederii. Ajustarea emoţională a cuplurilor,* este una plină de înţelepciune şi de idei profunde, referitoare la anatomia şi construirea încrederii. Punctul de vedere al lui Gottman în legătură cu construirea sentimentului de încredere în relaţia de iubire concordă cu concluzia la care am ajuns şi eu, în studiile mele.

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Iată un fragment dintr-un articol publicat pe s/fe-ul Universităţii statului California de la Berkeley (www.greatergood.berkeley.edu):

> Am descoperit în studiile mele că încrederea se formează în momente de foarte scurtă durată, pe care le-am numit „momente de tip *uşă glisanta',* după filmul *Uşile glisante.* în orice interacţiune, există o posibilitate de a întări relaţia cu partenerul sau de a te îndepărta de el.
>
> Iată un exemplu din relaţia mea de cuplu. într-o noapte, ţineam neapărat să termin de citit un roman poliţist. Credeam că descoperisem criminalul şi eram nerăbdător să verific dacă aveam sau nu dreptate. La un moment dat, am pus deoparte cartea şi m-am dus la baie. Când am trecut prin dreptul oglinzii, am văzut imaginea chipului soţiei mele — era ceva trist în expresia ei şi în felul în care se pieptăna. Iată, acela era un moment de tip „uşă glisantă"!
>
> Aveam de ales. Puteam ieşi tiptil din baie, gândindu-mă: „N-am nici un chef să mă confrunt cu starea ei de tristeţe în seara asta; vreau să termin cartea". în schimb, pentru că studiez relaţiile şi, pe deasupra, mai sunt şi o persoană empatică, am procedat altfel: mam apropiat de soţia mea, i-am luat peria din mână şi am întrebat-o: „Ce e cu tine, scumpo?" Şi am aflat de ce era supărată, în acel moment, am adăugat încă o cărămidă la edificiul încrederii; eram acolo, lângă ea, gata s-o ajut. în loc să mă gândesc doar la ce-mi doream eu, am ales comunicarea cu ea. Chiar acestea sunt momentele, am descoperit, care construiesc încrederea.
>
> Bineînţeles, nu fiecare asemenea moment e decisiv, dar, dacă alegi mereu să-i întorci spatele partenerului, asta va duce, încetul cu încetul, la erodarea încrederii.

Când ne gândim la trădare prin prisma metaforei bolului cu bile colorate, cei mai mulţi dintre noi se gândesc la cineva în

care au încredere şi care face un lucru atât de îngrozitor, încât 11 forţează să arunce toate bilele din bol. Care e cea mai rea formă de trădare, la care s-ar putea gândi cineva? Când el 0 înşală cu cea mai bună prietenă a ei. Când ea îl minte, legat de cum a cheltuit banii. Când el sau ea a ales pe altcineva în locul ei sau lui. Când cineva se foloseşte de vulnerabilitatea unei persoane, ca s-o facă să sufere (un act de trădare emoţională, care-i împinge pe cei mai mulţi dintre noi să trântească holul de pământ, nu doar să scoată câteva bile din el). Toate acestea sunt

trădări foarte dureroase, intr-adevăr, dar există un act de trădare specific, mai insidios şi la fel de coroziv pentru sentimentul de încredere.

1)e fapt, această formă de trădare se iveşte cu mult înaintea celorlalte. Mă refer la detaşarea emoţională într-o relaţie. La nepăsare. La lipsa preocupării pentru aprofundarea legăturii .ifective. La lipsa voinţei de a-i dedica relaţiei timp şi efort, t uvântul *trădare* evocă situaţiile în care unul dintre parteneri înşală, minte, încalcă un secret, nu-şi apără partenerul, când e vorbit de rău, şi alege să susţină pe altcineva în locul partenerului. Aceste comportamente reprezintă forme de Irădare a încrederii, bineînţeles, dar nu sunt singurele. Dacă ar fi să aleg forma de trădare cel mai des întâlnită, potrivit studiilor mele, şi cea mai periculoasă pentru sentimentul de încredere, dat fiind că-l roade treptat, aş spune că este detaşarea emoţională.

C iând cei pe care-i iubim sau cei cu care avem o legătură profundă ajung indiferenţi, nu ne mai acordă atenţie, nu se mai implică şi nu mai luptă pentru relaţie, încrederea începe să dispară şi, în locul ei, apare suferinţa. Detaşarea emoţională declanşează ruşinea şi una dintre temerile noastre cele mai mari — frica de a fi abandonat, teama că suntem lipsiţi de valoare şi că nu meritâm să fim iubiţi. Ceea ce face ca această lormă ascunsă de trădare să fie una mai periculoasă decât o

minciună sau o aventură este faptul că nu putem să spunem care este cauza suferinţei noastre — nu există o întâmplare anume, care să servească drept dovadă a trădării. Ceea ce-l poate arunca pe partenerul care suferă într-o spirală a îndoielii de sine şi a suferinţei.

Unui partener care este detaşat emoţional i se poate spune: „Am impresia că nu-ţi mai pasă de relaţie' . Dar, fără a veni cu „dovada" acestui lucru, răspunsul lui ar putea fi acesta: „Vin acasă, după serviciu, la ora 6 seara. îi culc pe copii. îi duc pe băieţi la meciuri. Ce mai vrei de la mine?" Sau, dacă e vorba de serviciu: „De ce nu primesc nici o reacţie de la tine? Spune-mi că-ţi place! Spune-mi că e-o porcărie ce fac! Spune-mi ceva, orice, ca să ştiu că-ţi dai seama că lucrez şi eu aici."

Atunci când e vorba de copiii noştri, felul în care acţionăm spune mai mult, decât vorbele pe care le rostim. Când vrem să ştim cum şi-au petrecut ziua, când suntem curioşi care sunt melodiile lor preferate, când îi întrebăm despre prietenii lor, le cerem, de fapt, să ne invite să facem parte din viaţa lor. Când încetăm să mai facem asta, copiii simt teamă şi suferinţă (şi nu uşurare — nu trebuie să ţii cont de prefăcătoria adolescenţilor). Ei nu pot să exprime prin cuvinte ceea ce simt în legătură cu detaşarea noastră emoţională, atunci când nu ne mai străduim să ne apropiem de ei. De aceea, ne arată acest lucru prin comportamente care încalcă o regulă sau alta, al căror sens este de a ne atrage atenţia.

La fel ca încrederea, sentimentul de a fi trădat evoluează în timp — din când în când, mai scoatem câte o bilă colorată din bol. Trădarea fâţişă — situaţiile dramatice amintite mai înainte — apare, cel mai probabil, după o perioadă de detaşare emoţională şi de erodare lentă a încrederii. Ceea ce am învăţat despre încredere din studii şi din propria experienţă poate fi rezumat astfel:

încrederea este un produs al vulnerabilităţii, care creşte în li mp şi necesită efort, atenţie şi implicare totală. încrederea nu se câştigă prin gesturi mari, dramatice — se clădeşte prin gesturi mici — este o colecţie de bile colorate, care tot creşte.

Mitul nr. 4: Cel mai important este să te descurci de unul singur

A te descurca de unul singur este o valoare foarte preţuită în i nit ura noastră — în mod ironic, chiar şi atunci când e vorba despre construirea relaţiilor. înţeleg prea bine de ce; port şi eu, în ADN-ul meu, genul acesta de individualism „sălbatic". i>e fapt, unul dintre cântecele mele preferate este *Here I Go \gain (Uite, c-o iau de la capăt),* în care se vorbeşte despre i leplina acceptare a singurătăţii şi straniul sentiment de forţă, pe care ţi-l dă această acceptare. Dacă ai o vârstă anume, pun pariu că ţi s-a întâmplat să fredonezi, plin de sfidare: „Uite, ii iau de la capăt singur, ca de atâtea ori... M-am născut să-mi duc viaţa singur, precum un vagabond." Dacă Whitesnake nu se numără printre formaţiile tale preferate, există o mulţime de astfel de melodii, în oricare gen muzical, ce transmit .u elaşi mesaj. în realitate, a trăi singur înseamnă, de cele mai multe ori, să fii nefericit şi deprimat; oamenii admiră puterea pe care o transmite această alegere, iar în cultura noastră, e de ipredat să te descurci de unul singur.

< >i icât de mult îmi place ideea de a călători singur pe şoseaua mguratică a visurilor, vorba cântecului de mai sus, experienţa vulnerabilităţii *nu* poate fi trăită în singurătate. Avem nevoie de ajutorul celorlalţi. Avem nevoie de oameni care să ne permită să experimentăm noi moduri de a fi, fără să ne judece. Avem nevoie de cineva, care să ne ajute să ne ridicăm, atunci când cădem învinşi în arenă — iar, dacă ne trăim viaţa cu îndrăzneală, acest lucru se va întâmpla, cu siguranţă, cândva. Participanţii la studiile mele şi-au exprimat foarte clar nevoia

de susţinere, de încurajare, uneori de ajutor profesional, când au învăţat să se raporteze altfel la vulnerabilitate şi la viaţa lor emoţională. Cei mai mulţi dintre noi ne pricepem să-i ajutăm pe ceilalţi, dar, când vine vorba să ne asumăm propria vulnerabilitate, trebuie să cerem şi noi ajutor, la rândul nostru.

în *Darurile imperfecţiunii,* scriam: „Nu vom putea să dăruim cu inima deschisă, decât atunci când vom reuşi să *primim* cu inima deschisă. Când avem o atitudine critică faţă de gestul de a primi

ajutor, suntem la fel de critici faţă de acordarea de ajutor cuiva, indiferent dacă suntem ori nu conştienţi de asta." Cu toţii avem nevoie să fim ajutaţi. Ştiu cu siguranţă că n-aş fi ajuns prea departe, fără sprijinul anumitor oameni, printre care se numără şi soţul meu, Steve, un terapeut excelent, fără nenumăratele cărţi pe care le-am citit, fără prietenii şi membrii de familie, aflaţi în aceea şi călătorie a descoperirii de sine. Vulnerabilitatea naşte vulnerabilitate; curajul este molipsitor.

Există câteva studii serioase, în domeniul *leadership-u\ui,* care arată că disponibilitatea de a cere ajutor de la ceilalţi este esenţială într-o firmă şi că vulnerabilitatea şi curajul sunt molipsitoare. într-un articol apărut în 2011 în *Harvard Business Review,* Peter Fuda şi Richard Badham folosesc
0 serie de metafore, pentru a explora modul în care liderii iniţiază şi susţin schimbarea. Una dintre metafore este cea a bulgărelui de zăpadă. Bulgărele de zăpadă începe să se rostogolească, atunci când liderul e dispus să fie vulnerabil în relaţia cu subordonaţii săi. Studiul lor arată că acest act de vulnerabilitate e perceput, după cum se poate bănui, drept o dovadă de curaj de către membrii echipei, şi-i inspiră şi pe ceilalţi să facă la fel. Ca să exemplifice metafora bulgărelui de zăpadă, cei doi autori relatează cazul unui anume Clynton, director general al unei mari corporaţii germane, care şi-a dat seama că stilul său de conducere îi împiedica pe directorii din subordine să aibă iniţiative. Cercetătorii detaliază: „Clynton ar fi

putut să încerce să-şi schimbe comportamentul în viaţa privată — în schimb, a luat cuvântul la întâlnirea anuală a celor u/.eci de directori ai companiei, şi-a recunoscut nereuşitele i 1 vorbit pe scurt despre ţelurile sale personale şi organiza-ţionale. A admis că nu cunoştea răspunsul la toate problemele i u care se confrunta firma şi le-a cerut ajutor celor prezenţi, pentru a conduce compania." Studiind transformările care .m urmat acelui eveniment, autorii au ajuns la următoarele i oncluzii: Clynton a devenit mult mai eficient în munca sa,
. eilalţi directori au făcut progrese uimitoare în privinţa iniţiativei şi a inovaţiei, iar organizaţia a devenit mai performantă decât companii rivale mult mai mari.

I a fel ca în istorisirea de mai sus, cele mai mari transformări prin care am trecut, pe plan personal şi profesional, au survenit, atunci când mi-am dat seama că teama mea de vulne- i abilitate mă trăgea în jos şi când am găsit curajul să-mi împărtăşesc dificultăţile şi să cer ajutor. După ce am tot fugit de vulnerabilitate, am descoperit că a înfrunta incertitudinea, i Iscul şi expunerea emoţională este un proces dureros.

Mai demult, credeam că pot alege să nu fiu vulnerabilă. Deci, ■ and mi se

întâmpla să mă simt astfel — când primeam câte
ii veste incredibilă la telefon, când eram speriată sau când iubeam atât de intens, încât, în loc să simt bucurie şi recunoş-tlnţă, mă aşteptam să se prăbuşească totul în jurul meu —, încercam să controlez lucrurile. Controlam situaţia şi pe cei din jur. Lucram până la epuizare. încercam să transform incertitudinea în certitudine, indiferent de cât m-ar fi costat ista. Mă afundam în muncă, pentru a-mi alunga din minte frica şi suferinţa. în exterior, păream curajoasă; în interior, însă, eram copleşită de frică.

< u timpul, mi-am dat seama că scutul acesta afectiv era prea greu, ca să-l mai car după mine, şi că nu era decât un obstacol hi efortul de a mă cunoaşte pe mine însămi şi în calea celor

care voiau să mă cunoască. „Scutul" îmi cerea să mă fac mică în spatele lui şi să fiu cât mai tăcută, ca să nu le atrag atenţia celorlalţi asupra imperfecţiunilor şi vulnerabilităţilor mele. Efortul de a-l menţine era epuizant.

îmi amintesc un moment care-mi umple inima de căldură — eu şi Steve stăteam pe jos şi ne uitam la Ellen cum dansa, zvârlindu-şi mâinile în aer, plesnindu-şi genunchii cu palmele şi făcând tumbe. M-am uitat la Steve şi i-am spus: „Nu e ciudat că o iubesc mai mult, pentru că e aşa de vulnerabilă, grostuţă şi lipsită de inhibiţii? Eu n-aş putea să fac asta. Poţi să-ţi imaginezi cum ar fi să fii iubit în felul ăsta?" Steve m-a privit şi mi-a spus: „Te iubesc exact în felul ăsta". Sincer vorbind, ca o persoană care numai rareori a riscat să fie vulnerabilă şi a evitat întotdeauna să fie prostuţă sau stângace, nu mi-a trecut niciodată prin minte că adulţii se pot iubi unul pe altul în acest fel; c-aş putea fi iubită pentru vulnerabilităţile mele, şi nu în ciuda lor.

Toată iubirea şi sprijinul pe care le-am primit — în special de la Steve şi Diana, terapeuta mea — mi-au permis să încep să-mi asum tot mai multe riscuri, să mă exprim altfel la serviciu şi acasă. Am încercat lucruri noi, cum ar fi să povestesc întâmplări. Am învăţat să impun limite şi să spun „nu", chiar şi atunci când eram îngrozită că-mi voi supăra un prieten sau că voi irosi cutare oportunitate profesională, pe care aveam s-o regret. *Şi totuşi, n-am regretat nici măcar o dată, până azi, că într-o împrejurare am spus „nu".*

Revenind la „omul din arenă" al lui Theodore Roosevelt — am mai descoperit că oamenii care mă iubesc, cei pentru care contez cu adevărat, n-au fost niciodată atât de critici, încât să m-arate cu degetul, când m-am poticnit. N-au stat pe margine. Au fost alături de mine, în arenă, luptând pentru mine şi alături de mine.

Nimic nu mi-a transformat viaţa într-o mai mare măsură, decât conştientizarea faptului că e o pierdere de timp să-mi judec propria valoare, cântărind reacţiile celor din tribună. (x'i care mă iubesc şi care vor fi alături de mine, indiferent de ce se întâmplă, sunt atât de aproape, încât e suficient să întind mâna, ca să-i pot atinge. Conştientizarea acestui lucru a schimbat totul. Mi-am dat seama, în acelaşi timp, de ce fel de soţie, mamă şi prietenă îmi doresc să fiu. în căminul nostru, vreau să putem fi noi înşine, în momentele cele mai curajoase şi temătoare. Acolo unde să

putem purta discuţii dificile şi să ne împărtăşim momentele de ruşine trăite la şcoală sau la serviciu. Aş vrea să mă uit la Steve şi la copiii mei şi să le pot spune: „Sunt cu voi, acolo, în arenă. Iar, dacă veţi fi înfrânţi, vom fi înfrânţi împreună, dovedind un curaj fără limite." Pur şi simplu, nu avem cum să învăţăm să fim mai vulnerabili şi mai curajoşi pe cont propriu. Câteodată, prima şi cea mai mare îndrăzneală este să cerem ajutor.

CAPITOLUL 3 Ce este ruşinea şi cum lupţi împotriva ei (sau cum lupţi cu spiriduşii ruşinii)

RUŞINEA ÎŞI TRAGE FORŢA din faptul că nu poate fi redată prin cuvinte. Iată de ce victimele ei predilecte sunt perfecţioniştii — este atât de uşor să ne reducă la tăcere. Când vom fi îndeajuns de conştienţi de propria ruşine, încât s-o numim şi să vorbim despre ea, îi vom neutraliza efectele. Ruşinii nu-i place s-o exprimi în cuvinte. Tot aşa cum lumina soarelui era ucigătoare pentru spiriduşi, limbajul şi comunicarea aduc ruşinea la lumină şi o distrug.

Aici e vorba şi despre vulnerabilitate, şi despre ruşine?! Prea mult!

sau

Cum să te aperi de magia neagră

Anul trecut, după ce tocmai susţinusem o prelegere despre familiile care trăiesc din plin, s-a apropiat de mine un bărbat, care mi-a întins mâna şi mi-a spus:

— Vreau neapărat să vă mulţumesc.

I-am strâns mâna şi i-am zâmbit, în timp ce el îşi lăsa privirile în pământ. Mi-am dat seama că-şi stăpânea cu greu lacrimile. A inspirat adânc şi mi-a spus:

Nu voiam să vin în seara asta, dar m-a obligat soţia, oricât am încercat să mă împotrivesc. Da, am auzit asta de multe ori, am răspuns eu, râzând.

Nu puteam să înţeleg de ce este aşa de entuziasmată. I-am spus că nu-mi pot imagina mod mai plictisitor de a-mi petrece seara de joi, decât să merg la o conferinţă despre ruşine. Soţia mi-a explicat că e foarte important pentru ea şi c-aş face bine s.i nu mă mai plâng şi să nu-i stric toată bucuria.

A stat câteva momente pe gânduri, apoi m-a surprins, punân- du-mi următoarea întrebare:

Vă place Harry Potter?

Am reflectat câteva momente, încercând să văd care era legă- tura între una şi alta, însă am renunţat şi i-am răspuns:

Da, îmi place la nebunie. Am citit de mai multe ori toate i ărţile. Am văzut şi revăzut filmele. Sunt cel mai mare fan al lui Harry Potter. Dar de ce?

Mi-a explicat, cu o figură stânjenită:

Nu ştiam nimic despre dumneavoastră şi, cum îmi era tot mai groază de venitul în seara asta, mi-am imaginat că arătaţi ca Plesneală*. Mă gândeam c-o să fiţi îmbrăcată în negru de sus până jos şi c-o să vorbiţi încet şi cu o voce adâncă, tulburătoare, de parc-aţi prevesti sfârşitul lumii.

Am râs atât de mult, c-a fost cât pe ce să vărs paharul cu apă, din care beam.

îmi place Plesneală! Nu prea cred că vreau s-arăt ca el, dar este personajul meu preferat.

Am aruncat o privire la poşetă, pe care mi-o ascunsesem sub tribună. în ea, aveam (şi încă mai am) un breloc cu Plesneală, tăcut din piese de Lego, pe care-mi ţin cheile.

• Scverus Snape, personaj din seria *Harry Potter,* interpretat în filme de actorul Alan Rickman (1946-2016 — *n. trad.).*

După ce am râs împreună de mica lui glumă cu Plesneală, lucrurile au devenit mai serioase:

— Ce aţi spus mă interesează foarte mult. în special, partea despre teama de lucrurile tenebroase. La un moment dat, aţi spus ceva despre nişte luminiţe de Crăciun...

— A, da, luminiţele de Crăciun. Este unul dintre citatele mele preferate: „Numai cei suficient de curajoşi, încât să exploreze tenebrele, vor descoperi puterea infinită a luminii ce răzbate dinlăuntrul nostru".

— Da, ăsta e, a spus el, clătinând din cap. „Sunt sigur că din acest motiv nu voiam să vin. Incredibil câtă energie cheltuim, tot încercând să evităm subiectele cu adevărat importante, când ele, de fapt, sunt singurele care ar putea să ne elibereze, în copilărie şi adolescenţă, am suferit mult din cauza ruşinii, şi n-aş vrea să li se întâmple acelaşi lucru şi celor trei copii ai mei. Aş vrea ca ei să se accepte aşa cum sunt. N-aş vrea să le fie teamă să discute cu noi despre lucrurile care-i frământă. Vreau să fie rezilienţi la ruşine.

în acest moment, amândurora ne înotau ochii în lacrimi. Am făcut un gest stângaci, care voia să însemne: „îmbrăţişare?" - apoi ne-am strâns tare în braţe. După ce am pus capăt acestei îmbrăţişări gen: „Ştiu că e greu, dar o să trecem şi peste asta", m-a privit în ochi şi mi-a spus:

— Nu mă pricep la vulnerabilitate, dar ce înseamnă ruşinea, ştiu. Ca să devii vulnerabil, e necesar să-ţi depăşeşti ruşinea?

— Da. Reziliența la ruşine este un element-cheie în asumarea propriei vulnerabilităţi. Nu putem să-i lăsăm pe ceilalţi să ne vadă aşa cum suntem cu adevărat, dacă ne gândim cu groază la ce părere-şi vor face despre noi. De multe ori, aceia care „nu se pricep la vulnerabilitate" ştiu foarte

bine ce înseamnă să suporţi ruşinea.

în timp ce-mi căutam cuvintele, ca să-i pot explica interlocutorului meu cât mai bine în ce fel ne împiedică ruşinea să fim

vulnerabili şi deschişi faţă de ceilalţi, mi-am amintit de unul dintre pasajele mele preferate din *Harry Potter*.

Vă amintiţi când Harry era îngrijorat că s-ar putea să fie un om rău, din cauză că era furios tot timpul şi avea dispoziţii întunecate?

Da, desigur! Vă referiţi la conversaţia cu Sirius Black! Asta c morala întregii poveşti. Exact! Sirius i-a spus lui Harry să-l asculte cu mare atenţie, apoi a zis: „Nu eşti un om rău. Eşti o persoană foarte bună, căreia i s-au întâmplat nişte lucruri rele. în plus, lumea nu se împarte doar în oameni buni şi în Devoratorii Morţii. Cu toţii avem o parte întunecată şi una luminoasă. Ceea ce contează este pe care alegem s-o urmăm, atunci când acţionăm. Aceea ne reprezintă cu adevărat."

înţeleg, mi-a spus el, oftând.

Cu toţii ştim ce înseamnă ruşinea. Cu toţii avem o parte Inmă şi una rea, o parte întunecată şi 0 alta luminoasă. Dar, dacă nu ne recunoaştem ruşinea şi problemele, vom ajunge să credem că ceva nu este în regulă cu noi — că suntem răi, plini de defecte, ori că nu suntem îndeajuns de buni — sau, încă şi mai rău, aceste convingeri se vor vedea în felul cum acţionăm. Dacă vrem să fim cu adevărat implicaţi, să ne deschidem faţă de ceilalţi, trebuie să fim vulnerabili. Iar, ca să l lm vulnerabili, trebuie să dobândim rezilienţă la ruşine.

In acel moment al discuţiei, ne-am întâlnit cu soţia sa, care ne aştepta pe scările din faţa scenei. Mi-a mulţumit, m-a îmbrăţişat scurt încă o dată şi s-a îndepărtat. însă, ajuns în capul scărilor, s-a întors către mine şi mi-a spus:

Chiar dacă nu semănaţi cu Plesneală, sunteţi o excelentă profesoară de apărare contra magiei negre.*

' Personajul Severus Snape predă „Apărarea contra magiei negre" la Şi oala de Magie şi Vrăjitorie Hogwarts din seria *Harry Potter.* *(n. trad.)*

Au fost o discuţie şi un moment pe care n-o să le uit niciodată, în drum spre casă, în acea seară, m-am gândit la un fragment în care Harry Potter vorbea despre soarta câtorva profesori de apărare contra magiei negre: „Unul a fost concediat, unul a murit, altul şi-a pierdut memoria şi încă unul a fost încuiat într-un cufăr timp de nouă luni". Mi-aduc aminte că mi-am spus, în sinea mea: „Halal soartă m-aşteaptă şi pe mine".

Nu voi continua cu exemplele din *Harry Potter,* pentru că ştiu că unii dintre cei care mă citesc n- au văzut filmele şi nici n-au citit cărţile, dar trebuie să spun că imaginaţia incredibilă a scriitoarei J.K. Rowling mi-a uşurat mult sarcina de a vorbi despre ruşine şi a făcut-o mult mai distractivă, în acelaşi timp. Lectura lui *Harry Potter* în cheie alegorică poate servi unor discuţii foarte variate — de la lupta dintre lumină şi întuneric, până la sensul călătoriei iniţiatice a lui Harry Potter şi de ce vulnerabilitatea şi iubirea reprezintă adevăratele însemne ale curajului. După ce mi-am petrecut atâta vreme, încercând să descriu şi definesc emoţii şi experienţe despre care lumea ezită, în general, să vorbească, am descoperit, în *Harry Potter,* o adevărată comoară de personaje, monştri şi imagini, pe care le pot folosi în prelegerile mele. Pentru asta, îi voi fi mereu recunoscătoare autoarei.

Nu mi-am propus să devin o misionară fanatică a ruşinii sau vreun profesor de apărare contra magiei negre, însă, după ce mi-am petrecut ultimii zece ani din viaţă studiind efectul coroziv al ruşinii asupra modului în care trăim, iubim, muncim, suntem părinţi şi conducem o afacere, am simţit nevoia să transmit lumii acest mesaj: „Sigur, ne vine greu să vorbim despre ruşine. Dar genul acesta de discuţie nici pe departe nu e la fel de periculos, precum rezultatul tăcerii. Cu toţii ştim ce înseamnă să simţi ruşinea. Tuturor ne e frică să vorbim despre asta. însă, cu cât vorbim mai puţin despre ruşine, cu atât vom fi afectaţi mai profund de ea." Dacă vrem să avem mai

mult curaj, dacă vrem să îndrăznim cu orice preţ, trebuie să fim vulnerabili. Dar, aşa cum i-am spus şi prietenului meu Ian *Harry Potter* —, cum am putea să-i lăsăm pe ceilalţi să ne vadă aşa cum suntem cu adevărat, dacă, de ruşine, suntem îngroziţi de ce-ar putea să creadă despre noi?

Voi da un exemplu.

Să zicem că ai conceput un produs nou, ai scris un articol sau al creat un obiect de artă, pe care doreşti să-l împărtăşeşti unui grup de prieteni. A împărtăşi ceea ce ai creat este o parte esenţială, implicând vulnerabilitate, a vieţii „trăite din plin". Acest exemplu ilustrează perfect ce înseamnă să îndrăzneşti < u orice preţ. Dar, din cauza educaţiei primite sau a felului în i are te raportezi la ceilalţi, consideri — fie că eşti conştient de asia, fie că nu — că valoarea ta ca persoană depinde de modul m care ceilalţi vor primi produsul sau lucrarea de artă. Simplu .pus, dacă le place, înseamnă că persoana ta are valoare; dacă nu — că eşti lipsit de valoare.

I n acest moment al procesului, se poate întâmpla unul dintre următoarele două lucruri;

I Odată ce-ţi dai seama că valoarea ta, ca persoană, depinde într-o asemenea măsură de ceea ce ai produs ori creat, este puţin probabil că vei dori să le împărtăşeşti creaţia ta celorlalţi. în caz contrar, vei renunţa la o parte din creativitate şi inovaţie, pentru a risca mai puţin. Miza este

i ii

prea mare, ca să-ţi dezvălui cele mai „fanteziste creaţii. ' Dacă le împărtăşeşti celorlalţi cele mai „fanteziste" creaţii, iar felul în care sunt primite nu se potriveşte cu aşteptările tale, te vei simţi strivit. Ceea ce ai de oferit n-are valoare, iar

persoana ta — aşijderi. Şansele de a primi reacţii, de a descoperi noi motivaţii şi a afla cum poţi să-ţi ameliorezi modul de a lucra sunt reduse. Te închizi în tine. Ruşinea îţi spune că nici măcar nu trebuia să încerci să le împărtăşeşti

celorlalţi ce-ai făcut. Că nu eşti îndeajuns de bun şi c-ar fi trebuit să-ţi dai seama de asta la timp.

Te întrebi ce se-ntâmplă, poate, atunci când îţi judeci propria valoare, ca persoană, în funcţie de lucrul pe care-l concepi sau de lucrarea ta — şi ai succes. îţi voi spune ce cred eu, bazându-mă pe experienţa mea personală şi profesională: este şi mai grav. Ruşinea are la dispoziţie tot ceea ce-i trebuie, ca să pună stăpânire pe viaţa ta. Din acel moment, valoarea ta ca persoană depinde de ceea ce cred alţii despre tine, lucru pe care tu singur l-ai făcut posibil. Chiar dacă ai succes, este ca în *Hotel California*:* poţi intra, dar nu mai poţi pleca niciodată. Ai devenit prizonierul unui stil de viaţă perfecţionist, axat pe a te face plăcut celorlalţi şi a le îndeplini aşteptările.

Situaţia e cu totul diferită, atunci când eşti conştient de ruşine şi ai abilităţi de rezilienţă la ruşine. încă îţi doreşti să le placă şi celorlalţi, ca ei să respecte sau chiar să admire ce ai creat, însă valoarea ta, ca persoană, de-acum nu mai stă în asta. Ştii că însemni mult mai mult decât o pictură, o idee inovatoare, o prezentare de succes a unui produs, o predică bună sau un loc fruntaş în clasamentul vânzărilor pe amazon.com. Sigur, va fi dezamăgitor şi-ţi va fi greu, dacă prietenii şi colegii tăi nu-ţi vor împărtăşi entuziasmul ori dacă lucrurile nu vor merge prea bine, dar toată strădania ta are legătură cu ceea ce *faci,* nu cu ceea ce *eşti.* Indiferent de rezultat, ai avut curajul să îndrăzneşti cu orice preţ şi, în acest fel, ţi-ai respectat întru totul propriile valori, ai fost fidel idealului tău, ca persoană.

Atunci când sentimentul propriei valori nu este expus nici unui risc, suntem mult mai dornici să fim curajoşi şi să le împărtăşim celorlalţi talentele şi darurile noastre. Din studiile pe care le-am făcut asupra familiilor, şcolilor şi organizaţiilor,

*** Cântec lansat în anul 1977 de formaţia Eagles, care dă titlul întregului album.** ***(n. trad)*** - :k este

ruşinea şi cum lupţi Împotriva ei

este limpede că, în culturile reziliente la ruşine, oamenii sunt mult mai dispuşi să solicite, să accepte şi să integreze reacţiile venite din partea celorlalţi. în acelaşi timp, asemenea culturi lorinează, educă oameni implicaţi, tenace, care ştiu că, pentru a reuşi, trebuie să încerce din nou şi din nou — persoane mult mai înclinate să găsească soluţii noi, creatoare, la problemele cu care se confruntă.

Sentimentul propriei valori ne inspiră să fim vulnerabili, să nu ezităm a le împărtăşi celorlalţi ceea ce am creat şi să perseverăm. Ruşinea ne transformă în oameni meschini, plini de resentimente şi temători. în culturile predispuse la ruşine, in care părinţii, liderii, administratorii îi încurajează pe ceilalţi, în mod conştient sau inconştient, să judece propria lor valoare prin prisma rezultatelor acţiunilor lor, am constatat detaşare emoţională, învinuire, bârfa, stagnare, favoritism şi lipsa ideilor creatoare şi inovatoare.

I'eter Shehan este autor de cărţi, vorbitor motivaţional şi CEO la ChangeLabs", o firmă globală de consultanţă, specializată in proiecte de schimbare a comportamentului la scară largă >1 care colaborează cu alte companii, precum Apple sau IBM. A m avut marea şansă de a lucra cu Peter vara trecută, şi cred că perspectiva lui asupra ruşinii este absolut corectă. Iată care < ste opinia formulată de el:

> Ceea ce ucide în secret inovaţia este ruşinea. Nu este ceva ce poate fi măsurat, dar este acolo. De fiecare dată, când cineva renunţă la a-şi mai prezenta noua idee, când nu-i dă şefului său *feedback-ul* de care acesta are atâta nevoie şi se teme să-i spună unui client ce gândeşte cu adevărat, putem fi siguri că ruşinea a jucat un rol într-o astfel de situaţie. Teama înrădăcinată adânc în noi că vom greşi, că vom fi criticaţi şi că ne vom pierde stima de noi înşine ne împiedică să ne asumăm riscurile necesare progresului companiilor noastre.

> Dacă vrei să existe, în compania ta, o cultură a creativităţii şi inovaţiei, în care angajaţii îşi asumă riscuri rezonabile, atât la nivel individual, cât şi la nivelul organizaţiei, începe, mai întâi, prin a-i dezvolta personalului abilitatea de conducere, de cultivare a unei atitudini deschise faţă de vulnerabilitate printre membrii echipelor lor de lucru. Oarecum paradoxal, e nevoie ca ei înşişi să fie vulnerabili. Ideea că un şef „trebuie să deţină controlul" şi „să aibă toate răspunsurile" este nu numai depăşită, dar şi nocivă. Impactul acestei idei asupra celorlalţi este sentimentul că nu ştiu prea multe şi că sunt prea puţin importanţi. Ceea ce devine o reţetă pentru aversiunea faţă de risc — dacă poate exista ceva de felul unei „reţete". Ruşinea devine frică. Teama conduce la aversiunea faţă de risc. Iar aversiunea faţă de risc ucide inovaţia.

Ideea de bază este că, pentru *a îndrăzni cu orice preţ,* trebuie să ai sentimentul propriei valori.
Spiriduşii ruşinii, însă, ne împoaie mintea cu mesaje complet diferite, precum:

- Să nu îndrăzneşti să faci asta! Nu eşti suficient de bun.
- Nu e cazul să te întinzi mai mult decât ţi-e plapuma!

Termenul „spiriduş" *(gremlin)* — ştim cu toţii — provine din comedia de groază a lui Steven Spielberg, din 1984, *Gremlins.* Spiriduşii sunt acei drăcuşori mici, verzi, răutăcioşi, care seamănă haosul peste tot unde apar. Sunt nişte monştri manipulatori, cărora le face o mare plăcere să distrugă. Pentru mulţi americani, cuvântul *spiriduş* este sinonim cu „vocea ruşinii".

De exemplu, mă confruntam, de curând, cu mari dificultăţi în a termina un articol. Am sunat o prietenă, ca să-i spun de blocajul meu, iar răspunsul ei a fost: „Şi spiriduşii ce spun?"

Iată un mod foarte eficient de a pune o întrebare în legătură cu „vocea ruşinii" — idei care conduc la neîncrederea în sine şi la autocritică —, pe care o auzim uneori în minţile noastre.

< E ESTE RUŞINEA ŞI CUM LUPŢI ÎMPOTRIVA EI
79

Răspunsul meu a fost: „Sunt mai mulţi, spiriduşii. Unul îmi spune că scriu prost şi că nu-i pasă nimănui de temele pe care le abordez. Altul îmi spune c-o să fiu criticată şi că merit asta. Iar cel pe care-l aud cel mai tare îmi tot repetă că scriitorii adevăraţi n-au asemenea probleme şi nici crize de inspiraţie/

I'. foarte important să înţelegem aceste „voci ale ruşinii'*, sau „spiriduşi", dacă vrem să ne învingem ruşinea, fiindcă sursa ruşinii nu poate fi redusă întotdeauna la o situaţie anume sau la remarca umilitoare a unei persoane. Câteodată, ruşinea este rezultatul faptului că repetăm un anumit mod de a ne comporta, pe care l-am învăţat când eram copii sau ni l-am însuşit din cultura acelei perioade. Bunul meu coleg şi prieten Robert Hilliker spune: „La început, ruşinea este o experienţă care implică două persoane, dar, pe măsură ce am înaintat in vârstă, am învăţat să fac asta de unul singur". Câteodată, atunci când îndrăznim să păşim „în arenă", cel mai dur critic al nostru suntem noi înşine.

Ruşinea îşi trage forţa din faptul că nu poate fi redată prin cuvinte. De aceea victimele ei predilecte sunt perfecţioniştii — este atât de uşor să ne reducă la tăcere. Când vom fi îndeajuns de conştienţi de propria ruşine, încât s-o numim şi să vorbim despre ea, îi vom neutraliza efectele. Ruşinii nu-i place s-o exprimi în cuvinte. Tot aşa cum lumina soarelui era ucigătoare pentru spiriduşi, limbajul şi comunicarea aduc ruşinea la lumină şi o distrug.
I >upă cum spunea şi Roosevelt, atunci când vom îndrăzni cu orice preţ, vom greşi iar şi iar şi vom eşua. Ne vom confrunta < ii eşecuri, vom face greşeli şi vom întâmpina critici. Dacă vrem să trecem peste dezamăgiri, sentimente rănite şi alte asemenea suferinţe, inevitabile într-o viaţă trăită din plin, t rebuie să încetăm de a mai crede că o înfrângere înseamnă < .i nu meritäm să ne bucurăm de viaţă şi să fim iubiţi şi acceptaţi de ceilalţi. Dacă vom continua să tot gândim la fel,

80
CURAJUL DE A FI VULNERABIL

nici măcar nu vom face efortul de a încerca din nou. Ruşinea ne aşteaptă la ieşirea din arenă, sperând să ne vadă înfrânţi şi decişi să nu ne mai asumăm riscuri niciodată. Râde atunci de noi şi ne spune: „Ţi-am spus eu c-a fost o greşeală să încerci. Ştiam că nu eşti îndeajuns de..." Rezilienţa la ruşine e puterea de a spune: „înfrângerea asta mă doare, sunt foarte dezamăgit. Dar succesul, recunoaşterea şi aprobarea celorlalţi nu sunt valorile după care-mi duc viaţa. Pentru mine, cel mai mult contează curajul, şi tocmai am fost curajos. Aşa că nu înţeleg de ce ar trebui să-mi fie ruşine."

Citind aceste lucruri, s-ar putea să ajungi la concluzia că vreau un lucru imposibil: să-ţi schimbi complet modul de a gândi. Departe de mine aşa ceva. Vreau doar să spun că nu poţi să-ţi asumi propria vulnerabilitate şi să trăieşti din plin, dacă ruşinea îţi subminează sentimentul propriei valori şi capacitatea de a avea legături profunde cu ceilalţi. Aşa că, pune-ţi centura de siguranţă şi vino să explorăm experienţa ruşinii, ca să ne facem o idee despre ce înseamnă „a trăi cu adevărat".

Ce este ruşinea şi de ce e atât de greu să vorbeşti despre ea?

(Dacă trăieşti cu convingerea că n-ai nici o problemă legată de ruşine, continuă să citeşti; după câteva pagini, te vei lămuri.)

Nu există prelegere, articol sau capitol despre ruşine, pe care să nu-l încep cu „primele trei lucruri
i
pe care trebuie să le ştii despre ruşine":

1. Toţi avem această problemă. Ruşinea e ceva universal — este una dintre cele mai primitive emoţii umane. Singurii oameni care nu simt ruşinea sunt cei cărora le lipseşte empatia şi nu pot stabili legături cu ceilalţi. Aşa că n-ai de ales: fie recunoşti că te confrunţi, uneori, cu sentimentul ruşinii, fie admiţi că eşti sociopat. Merită notat, în trecere:

' F. ESTE RUŞINEA ŞI CUM LUPŢI ÎMPOTRIVA EI 81

dacă priveşti problema în aceşti termeni, e singura dată când ruşinea ţi se va părea cea mai bună alegere.

' Toţi ne temem să vorbim despre lucrurile care ne provoacă ruşine.

Cu cât vorbim mai puţin despre lucrurile care ne provoacă ruşine, cu atât ruşinea ne va controla mai mult vieţile.

Putem înţelege ruşinea în mai multe moduri. în primul rând, ruşinea e teama că vei fi îndepărtat de ceilalţi. Suntem programaţi psihologic, emoţional, cognitiv şi spiritual să avem nevoie de o legătură cu ceilalţi, de iubire şi de apartenenţă. I egăturile emoţionale profunde cu ceilalţi, cum ar fi apartenenţa sau iubirea, dau sens vieţii. Ruşinea este, aşadar, teama i 1 nu vom avea parte de astfel de legături, teama că, din cauza unui lucru pe care fie l-am făcut, fie n-am reuşit să-l facem,

■ i faptului că n-am reuşit să trăim la înălţimea unui anumit Ideal sau că n-am reuşit să atingem un anumit scop, nu merităm să avem parte de legături emoţionale profunde cu ceilalţi. *Nu sunt demn sau nu sunt îndeajuns de bun pentru a fi iubit, pentru a aparţine unui grup sau a avea o legătură profundă cu*

< *eilalţi.* Nu merit să fiu iubit. Nu contez pentru nimeni.

lată definiţia ruşinii, aşa cum a reieşit ea din studiile mele: IIufinea este o durere intensă, născută din convingerea că avem defecte majore şi, din această cauză, nu merităm să fim iubiţi fi să aparţinem unui grup.

I >e multe ori, oamenii vor cu adevărat să creadă că ruşinea ■■sie trăită numai de acele persoane care au supravieţuit unei l raume îngrozitoare — dar asta nu-i adevărat. Ruşinea e ceva

< e trăim cu toţii. Şi, cu toate că ni se pare că ruşinea pândeşte din colţurile cele mai întunecate ale

I

minţii noastre, de fapt, ea ■.Li la pândă în locurile cele mai familiare.

I >in cercetările mele, s-au desprins douăsprezece categorii de i uşine, în funcţie de situaţia care o produce:

- înfăţişarea şi imaginea noastră corporală,
- situaţia financiară şi ocupaţia,
- maternitatea/paternitatea,
- situaţia familială,
- experienţa de a fi părinte,
- sănătatea fizică şi psihică,
- dependenţa,
- relaţiile sexuale,
- îmbătrânirea,
- religia,
- o traumă prin care am trecut şi
- situaţia în care suntem etichetaţi sau descrişi de ceilalţi, printr-un stereotip cultural.

Iată ce mi-au răspuns unele persoane intervievate de mine, atunci când le-am cerut să-mi dea exemple de situaţii în care le-a fost ruşine:

- Am fost concediat şi nu ştiam cum să-i spun asta soţiei însărcinate.
- Cineva m-a întrebat: „Când ai termenul să naşti?", iar eu nu eram însărcinată.
- Eram în perioada de recuperare, după o boală, şi nu voiam să ştie nimeni de asta.
- Când am ţipat la copiii mei.
- Când am dat faliment.
- Când şeful meu mi-a spus, în faţa unui client, că sunt un idiot.
- Fiindcă n-am fost făcut asociat la firma pentru care lucrez.
- Soţul m-a părăsit pentru vecina de alături.
- Soţia mi-a spus că vrea să divorţeze şi să aibă copii, dar nu cu mine.
- Când am condus maşina sub influenţa alcoolului.
- Din cauza faptului că n-am putut rămâne însărcinată.

- I-am spus logodnicei că tatăl meu trăieşte în Franţa, când el, de fapt, e la închisoare.
- Din cauza dependenţei de pornografia ***Online.***
- Am repetat anul, pentru că nu mi-am luat examenele.
- l-am auzit pe părinţi cum se certau în camera de-alături şi m-am întrebat dacă numai mie mi se face atât de frică, într-o astfel de situaţie.

Ruşinea este o suferinţă concretă. Importanţa apartenenţei şi 1 legăturilor profunde cu ceilalţi este întărită de însăşi chimia creierului nostru şi, tocmai de aceea, suferinţa pe care ne-o provoacă respingerea socială şi lipsa legăturilor emoţionale este una reală şi concretă. într-un studiu din 2011, finanţat de Institutul Naţional de Sănătate Mintală şi de Institutul Naţional pentru Abuzul de Droguri, cercetătorii au descoperit i.t suferinţa fizică şi cea provocată de respingerea socială sunt similare din punct de vedere neurologic. Aşa încât, vorbesc loarte serios, atunci când definesc ruşinea ca fiind „o durere intensă". Ultimele descoperiri din domeniul neuroştiinţelor i onfirmă ce ştiam de mai demult: emoţiile pot să provoace suferinţă. Şi, tot aşa cum cercetătorii au dificultăţi în a defini durerea fizică, este dificil să descriem durerea emoţională. Ruşinea este şi mai greu de descris, din cauză că nu-i place s o exprimi în cuvinte.

(lum se deosebeşte ruşinea de vină, umilinţă şi stânjeneală?

i lei ce studiază ruşinea susţin că unul dintre motivele pentru are vorbeşti atât de greu despre ruşine este limbajul însuşi. Adesea, folosim cuvinte precum ***stânjeneală, vinovăţie, umi****linţă* şi ***ruşine,*** ca şi cum ar fi termeni interşanjabili. Sublinierea importanţei utilizării unor cuvinte adecvate, pentru i descrie o trăire sau o emoţie, poate părea o pedanterie. însă iui e vorba doar de o chestiune de semantică.

Felul în care simţim aceste emoţii se rezumă la modul în care vorbim cu noi înşine. Cum vorbim cu noi înşine despre ceea ce ni se întâmplă? Pentru a înţelege mai bine ce este limbajul interior şi ce sunt cele patru emoţii, este util să începem cu vinovăţia şi ruşinea. Majoritatea cercetătorilor şi medicilor, care studiază ruşinea, sunt de acord că vom înţelege diferenţa dintre ruşine şi vinovăţie cel mai bine, dacă vom porni de la diferenţa dintre: „Sunt un om rău" şi: „Am făcut ceva rău":

şi alimentează detaşarea

emoţională. Acolo vom vedea cum putem construi o cultură a valorii personale, a vulnerabilităţii şi a rezilienţei la ruşine.

Umilinţa este o altă trăire pe care o confundăm adeseori cu sentimentul de ruşine. Donald Klein surprinde foarte bine diferenţa dintre ruşine şi umilinţă, în următoarea formulare: „Oamenii cred uneori că merită să simtă ruşine, dar niciodată nu cred că merită să fie umiliţi'*. Dacă John este într-o şedinţă cu şeful şi colegii săi, iar şeful îi spune că este un ratat pentru că n-a reuşit să-şi convingă un client să semneze un contract, John va simţi, probabil, fie ruşine, fie umilinţă.

Dacă John îşi spune, în sinea lui: „Doamne, ce ratat sunt! Nu sunt bun de nimic", reacţia lui este una de ruşine. Iar, dacă-şi spune: „Şeful meu n-are nici urmă de auto-control. Situaţia e ridicolă, nu merit să se poarte aşa cu mine" — reacţia lui este una de umilinţă. Umilinţa e un sentiment groaznic şi afectează grav relaţiile individului cu familia şi mediul de muncă. Iar, dacă se permanentizează, ea poate deveni ruşine, atunci când persoana începe să creadă mesajul pe care-l transmite, în orice caz, umilinţa este preferabilă ruşinii. în loc să interiorizeze eticheta de „ratat", John îşi spune: „Asta n-are nici o legătură cu mine". Când reacţionăm astfel, e mai puţin probabil că ne vom închide în noi înşine, vom reacţiona impulsiv sau vom răspunde şi noi cu aceeaşi monedă. Dimpotrivă, ne vom ghida în continuare după aceleaşi valori, încercând să rezolvăm problema.

Dintre cele patru emoţii, stânjeneala pune cele mai puţine probleme. E trecătoare, de obicei, şi retroactiv poate fi privită cu simţul umorului. Specificul reacţiei de stânjeneală este că, atunci când facem ceva stânjenitor, nu simţim că suntem singurii cărora li s-a întâmplat aşa ceva. Ştim că şi alţii au păţit-o, iar stânjeneala va dispărea la fel de rapid precum roşeaţa din obraji — nu va ajunge niciodată să ne definească.

(:e este ruşinea şi cum lupţi împotriva ei
87

A diferenţia între aceşti termeni e un pas important în înţelegerea ruşinii. E prima etapă din ceea ce eu numesc „rezilienţă la ruşine".

Am înţeles perfect: ruşinea e ceva rău. Ce facem în privinţa ei?

Răspunsul este: încercăm să dobândim *rezilienţă* la ruşine. I >e remarcat faptul că *rezistenţa* la ruşine nu e posibilă. Atâta vreme cât îţi doreşti să ai legături profunde cu ceilalţi, frica tic a nu fi îndepărtat te va influenţa foarte mult, în tot ceea ce Iaci, iar suferinţa provocată de ruşine va fi întotdeauna reală. Există, însă, şi veşti bune. în toate studiile mele, am descoperit că bărbaţii şi femeile cu un nivel crescut de rezilienţă la i uşine au patru lucruri în comun — şi anume, elementele lomponente ale rezilienţei la ruşine. Oamenii pot dobândi aceste abilităţi prin ceea ce eu numesc „antrenamentul războinicilor ninja spiriduşi".

Voi analiza fiecare dintre cele patru elemente componente, dar mai întâi vreau să explic ce înţeleg eu prin rezilienţă la i uşine. Mă refer la abilitatea de a practica autenticitatea — de a rămâne tu însuţi —, atunci când te confrunţi cu ruşinea, de a trece prin această experienţă, fără să-ţi sacrifici valorile, dobândind un plus de curaj, de compasiune şi o legătură mai profundă cu ceilalţi, decât la început. Rezilienţă la ruşine în- eamnă să faci trecerea de la ruşine la empatie — cel mai bun antidot al ruşinii. [1]

I >acă putem să împărtăşim cuiva situaţia prin care trecem, Iar celălalt ne răspunde cu empatie şi înţelegere, ruşinea nu poate supravieţui. Compasiunea faţă de sine este importantă şi ea, însă ruşinea este un fenomen social — apare în urma interacţiunii dintre oameni — şi, de aceea, se vindecă cel mai bine atunci când comunici. O rană socială are nevoie de un

balsam social, iar balsamul acela este empatia. Compasiunea faţă de sine însuşi e importantă: când suntem toleranţi faţă de noi înşine, există o şansă mai mare să comunicăm, să stabilim legături profunde şi să ni se răspundă cu empatie.

Pentru a ajunge la empatie, trebuie ca mai întâi să ştim cu ce anume ne confruntăm. Iată cele patru elemente componente ale rezilienţei la ruşine — etapele nu apar mereu în aceeaşi ordine, dar ne conduc de fiecare dată la empatie şi vindecare.

1. *A recunoaşte ruşinea şi a înţelege ce anume o declanşează.* Ruşinea ţine atât de biologie, cât şi de biografie. Poţi să recunoşti simptomele fizice ale ruşinii, să descrii întreaga experienţă şi să-ţi dai seama ce idei şi aşteptări anume au declanşat-o?
2. *Practică vigilenţa critică.* Poţi să discerni ideile şi aşteptările, care pun ruşinea în mişcare? Sunt ele realiste? Pot fi ele îndeplinite? Exprimă ele ceea ce-ţi doreşti cu adevărat sau, mai degrabă, ceea ce crezi că-şi doresc alţii de la tine?
3. *Deschide-te faţă de o persoană apropiată.* îţi asumi întreaga experienţă a ruşinii? Eşti dispus să împărtăşeşti cu cineva ceea ce ţi se întâmplă? Nu putem să ne bucurăm de empatie, dacă nu avem o legătură profundă cu cineva.
4. *Vorbeşte despre ruşine.* Când ţi-e ruşine, vorbeşti despre ceea ce simţi? Le ceri ajutorul celorlalţi?

Rezilienţa la ruşine este o strategie prin care ne protejăm legătura cu noi înşine şi cu oamenii dragi nouă. însă rezilienţa necesită cunoaştere — sau gândire — şi, de aceea, ruşinea are un imens avantaj. De cele mai multe ori, atunci când suntem cuprinşi de ruşine, zona cea mai activă din creier e sistemul limbic. Altfel spus, cortextul prefrontal — zona specializată în raţionament, analiză, conceperea unei strategii — cedează locul unei părţi primitive a creierului, responsabilă de reacţia „luptă-sau-fugi".

în cartea sa, *Incognito,* David Eagleman, specialist în neuro- ştiinţe, descrie creierul ca fiind „o echipă de rivali". El scrie: „între diferitele regiuni din creierul tău, există o conversaţie permanentă, fiecare concurând pentru a dobândi controlul asupra singurului canal al datelor de ieşire, reprezentat de comportament". Apoi descrie sistemul dual dominant, al raţiunii şi emoţiei: „Sistemul raţional are ca principală funcţie analiza lucrurilor din lumea exterioară, în timp ce sistemul emoţional monitorizează stările interne şi ne informează dacă lucrurile merg bine sau rău". Eagleman susţine că, de vreme ce amândouă sistemele se luptă între ele, ca să controleze acelaşi rezultat — comportamentul —, emoţiile pot să atârne mai greu în balanţă, atunci când vine vorba de procesul de luare a unei decizii. Aş spune că acest lucru este categoric adevărat, i and emoţia este una de ruşine.

Strategiile tip „luptă-sau-fugi" sunt eficiente în lupta pentru supravieţuire, nu şi atunci când raţionăm sau stabilim legături profunde cu ceilalţi. Iar suferinţa provocată de ruşine este suficientă ca să activeze acea parte din creierul nostru, implicată cândva în lupta pentru supravieţuire şi care este răspunzătoare de reacţiile de tipul „fugi", „ascunde-te" sau „atacă". De fapt, atunci când i-am întrebat pe participanţii la un studiu cum reacţionau în mod curent, când se confruntau i u sentimentul de ruşine, până să înceapă să-şi dezvolte rezi- lienţa la ruşine, am primit multe răspunsuri precum acestea:

- „Când mi-e ruşine, parcă înnebunesc. încep să spun şi să fac nişte lucruri pe care în mod obişnuit nu le-aş face şi nu le-aş spune niciodată."
- „Uneori, vreau să-i fac pe ceilalţi să se simtă la fel de rău ca mine. Atunci, îmi vine să-njur şi zbier la toată lumea."
- „Când simt că mi-e ruşine, m-apucă disperarea. Este ca şi cum aş fi într-un punct mort şi n-aş

cunoaşte pe nimeni, cu care să vorbesc despre asta."

- „Când mi-e ruşine, mă închid în mine. Chiar şi faţă de cei din familie."
- „Ruşinea mă face să mă simt străin de lume. îmi vine să m-ascund, să nu mă mai ştie nimeni."
- „Odată, am oprit maşina, ca s-alimentez cu benzină, însă n-am putut să plătesc, pentru că nu mi a funcţionat cârdul de credit. Angajatul de la benzinărie mi-a făcut zile fripte. Când am plecat de la benzinărie, băiatul meu de trei ani a început să plângă. Eu am început să zbier: Taci, taci, taci! Mi-a fost atât de ruşine, din cauza întâmplării cu cârdul. Parcă înnebunisem. Pe urmă, mi-a fost ruşine că ţipasem la băiat."

în privinţa mecanismelor de apărare în faţa ruşinii, cel mai mult am avut de învăţat din cercetările întreprinse la Centrul Stone de la Colegiul Wellesley, din Massachusetts. Dr. Linda Hartling, care înainte a lucrat ca teoretician în domeniul relaţional-cultural la Centrul Stone, iar acum e director al Institutului de Studii în domeniul Demnităţii Umane şi al Umilinţei, studiază strategiile de detaşare emoţională, pe care le folosim când ne confruntăm cu ruşinea, bazându-se pe cercetările lui Karen Horney despre „orientarea spre oameni, orientarea împotriva oamenilor şi îndepărtarea de oameni".

Potrivit Lindei Hartling, unii dintre noi, când se confruntă cu ruşinea, se *îndepărtează de oameni,* se închid în sine, se feresc de ceilalţi, îşi reprimă trăirile, ţin secrete. Alţii *se orientează spre oameni,* căutând cu orice preţ să-i împăciuiască şi să se facă plăcuţi. Iar alţii *se orientează împotriva oamenilor,* încercând să dobândească putere asupra cuiva, fiind agresivi sau folosind ruşinea împotriva ruşinii (cum ar fi trimiterea unor *e-mail-ari* încărcate de ură).

Cei mai mulţi dintre noi se folosesc de toate trei strategiile — în momente diferite, cu persoane diferite, din motive diferite.

(:e este ruşinea şi cum lupţi împotriva ei

însă aceste strategii ne împiedică să stabilim o legătură reală cu cineva — prin ele, ne detaşăm de suferinţa pe care ne-o provoacă ruşinea.

Voi vorbi în continuare despre una dintre situaţiile în care am trăit o reacţie de ruşine. Astfel, toate conceptele folosite vor căpăta un plus de claritate. Nu este unul dintre momentele mele cele mai bune, dar este un exemplu potrivit, care arată de ce e important să cultivi şi să practici rezilienţa la ruşine, dacă nu vrei să te încarci cu şi mai multă ruşine, când te afli într-o situaţie dureroasă.

Mai întâi, vreau să spun câte ceva despre mine însămi, pentru a putea fi înţeleasă mai bine întâmplarea respectivă. Mi-a fost întotdeauna greu să refuz o invitaţie la o conferinţă. După mai mulţi ani în care am încercat să-i mulţumesc pe cei din jur şi să mă comport perfect, azi mi-e greu să iau decizii prin care ştiu că dezamăgesc pe cineva. „Fata bună" din mine nu suportă asemenea lucruri. Spiriduşii îmi şoptesc la ureche: „Or să creadă că eşti o nerecunoscătoare", şi: „Nu fi egoistă". I)e asemenea, mă gândesc temătoare că, dacă refuz, nimeni nu mă va mai întreba vreodată dacă vreau să particip. Tocmai atunci, spiriduşul îmi spune: „Vrei mai mult timp de odihnă? Ai grijă ce-ţi doreşti, fiindcă s-ar putea să se îndeplinească — şi toată munca asta, la care spui că ţii atât de mult, se va duce una-două pe apa sâmbetei."

Noua mea hotărâre de a-mi stabili nişte limite este rezultatul celor doisprezece ani, în care am încercat să răspund la întrebarea: „Ce înseamnă să trăieşti din plin?" şi cum se poate face trecerea de la: „Ce vor crede ceilalţi despre mine?", la: „Eu insămi sunt de ajuns". Dintre oamenii pe care i-am intervievat, cei mai empatici şi care aveau relaţii profunde cu ceilalţi ştiau să impună şi să respecte limite. Nu vreau doar să studiez şi să călătoresc tot timpul, vorbind despre ce înseamnă să trăieşti din plin; vreau să şi trăiesc astfel. înseamnă c-ar trebui să

refuz cam 80% dintre invitaţiile la conferinţe, care mi se fac. Le accept numai atunci, când se potrivesc planurilor familiei mele, programului meu de cercetare, vieţii mele, în general.

în fine, anul trecut am primit un *e-mail* de la un bărbat foarte supărat pe mine, din cauză că nu putusem să vin să vorbesc la un eveniment organizat de el. Refuzasem invitaţia, pentru că altfel ar fi trebuit să lipsesc de la ziua de naştere a unui membru al familiei. *E-mail-u*\ era răutăcios şi plin de atacuri personale. Spiriduşii mei şi-au cam făcut de cap, în ziua aceea!

în loc să-i răspund, am hotărât să i-l trimit soţului meu, cu un mic comentariu, în care-i spuneam exact ce credeam despre acel bărbat şi *e-mail-\i*\ său. Simţeam nevoia să mă descarc de toată ruşinea şi furia acumulate. Recunosc, nu era nici urmă de „fată bună" în comentariul respectiv. Nu pot nici confirma, nici infirma c-aş fi folosit cuvântul *căcaturi.* De două ori.

Atâta doar, c-am dat clic pe *Reply,* în loc de *Forward.*

în secunda în care, dinspre laptopul meu Mac, s-a auzit vâjâitul acela de avion, pe care-l scoate când trimiţi un *e-mail,* am exclamat: „Nu se poate aşa ceva! Vino înapoi!" Mă uitam încă la ecran, complet paralizată de ruşine, când celălalt mi-a răspuns ceva de genul: „Uite că am dreptate, chiar *eşti* o persoană oribilă. Şi le mai explici celorlalţi cum este să trăiască din plin! Eşti culmea nesimţirii!"

Criza de ruşine ajunsese deja la punctul maxim. Mi se uscase gura, timpul parcă încetinise şi vedeam negru dinaintea ochilor. Am înghiţit în sec, în timp ce spiriduşii începuseră să-mi şoptească la ureche: „E adevărat. Chiar eşti o nesimţită. Cum ai putut să fii atât de proastă?" *Spiriduşii întotdeauna ştiu cum să lovească în plin punct sensibil.* îndată ce-am reuşit să respir cât-de-cât normal, am început să repet la nesfârşit: „Durere, durere, durere..."

Aceasta e strategia inventată de Caroline, o doamnă pe care am intervievat-o prima oară în primii mei ani de cercetare, iar a doua oară, câţiva ani mai târziu, după ce-şi formase rezi- lienţa la ruşine. Caroline mi-a spus că, ori de câte ori se simte ruşinată, începe imediat să repete cuvântul *durere* cu voce lare: „Durere, durere, durere". Mi-a spus aşa: „Ştiu că sună loarte ciudat, şi probabil că par un pic nebună, dar — nu ştiu din ce motiv — chiar funcţionează".

bineînţeles că funcţionează! Este o excelentă modalitate de a decupla programul de supravieţuire al creierului reptilian, pentru a pune în funcţiune cortexul prefrontal. După un minut sau două în care am repetat mantra „durere", am tras aer adânc în piept şi am încercat să-mi adun gândurile. Mi-am spus: ..Bun, tocmai am avut o criză de ruşine. Acum sunt în regulă. *('.e* e de făcut în continuare? Sigur că mă descurc."

Am recunoscut simptomele fizice care mi-au permis să reactivez zonele cerebrale asociate cu gândirea şi să-mi amintesc de cele trei tehnici de luptă ale războinicului ninja spiriduş, ((•prezentând, pentru mine, cea mai bună cale de ajungere la rezilienţa la ruşine. Din fericire, le-
am exersat suficient de mult, ca să ştiu că sunt absolut contra-intuitive şi că trebuie .. i am
I
încredere, pur şi simplu, în tot acest proces:

I Exersează-ţi curajul şi caută să comunici cu cineva apropiat! Ai prefera să te ascunzi de ceilalţi, dar singurul mod în care poţi lupta cu ruşinea, totodată arătându-ţi respect faţă de tine însuţi este să-ţi împărtăşeşti experienţa cu cineva care şi-a câştigat dreptul s-o asculte — cineva care te iubeşte datorită vulnerabilităţilor tale, nu în ciuda lor.

1 Vorbeşte cu tine însuţi la fel cum ai vorbi cu cineva la care ţii foarte mult şi căruia vrei să-i aduci alinare, când trece printr-un moment foarte greu: „E-n regulă. Eşti om. Toţi oamenii fac greşeli." De obicei, când treci printr-o criză

de ruşine, vorbeşti cu tine însuţi aşa cum NICIODATĂ nu i-ai vorbi cuiva pe care-I iubeşti şi- I respecţi.

3. Asumă-ţi ce ţi s-a întâmplat! Nu încerca să faci întâmplarea uitată, n-o lăsa să dospească în tine, pentru că, în felul acesta, va ajunge să te definească. De multe ori, îmi spun cu voce tare: „Dacă-ţi asumi povestea asta, tu vei stabili cum se termină". Când încerci s-o faci uitată, povestea e cea care-ţi impune un anumit rol. Dacă ţi-o asumi, însă, ai şansa să fii tu cel care-i creezi finalul. După cum spunea Cari Jung: „Nu sunt ceea ce mi s-a întâmplat. Sunt ceea ce am ales să devin."

Cu toate că ştiam că lucrul cel mai periculos pe care-l poţi face, după o criză de ruşine, este să te ascunzi ori să faci uitată povestea, mi-a fost teamă să discut cu cineva. Totuşi, am dat câteva telefoane.

I-am sunat pe soţul meu Steve şi pe buna mea prietenă Karen. Mi-au oferit amândoi lucrul de care aveam nevoie cel mai mult: empatie — cea mai bună modalitate de a-i arăta cuiva că nu este singur. Spre deosebire de critici (care exacerbează ruşinea), empatia îţi confirmă cu simplitate că nu eşti singur.

Empatia înseamnă că ai o legătură afectivă cu cineva; e calea de ieşire din fundătura ruşinii. Nu numai că Steve şi Karen m-au ajutat să ies din acea stare, ascultându-mă şi transmi- ţându-mi afecţiunea lor, ci au fost ei înşişi vulnerabili, povestindu-mi că trecuseră şi ei prin aceeaşi fundătură a ruşinii. Empatia nu reclamă ca interlocutorul să fi trăit exact aceleaşi experienţe pe care i le împărtăşeşti. Nici Karen şi nici Steve nu trimiseseră *e-mail-uri* similare, însă amândoi erau foarte familiarizaţi cu spiriduşii impostori şi cu senzaţia că „ai fost prins", precum şi cu experienţa formulei „am dat-o-n bară!" Empatia înseamnă să înţelegi emoţia celui care-ţi vorbeşte, nu neapărat evenimentul sau circumstanţele ce au provocat-o.

Ruşinea s-a evaporat în momentul în care mi-am dat seama i u nu eram singură, că experienţa mea era ceva omenesc.

I nteresant e că Steve şi Karen s-au raportat la problema mea i n mod diferit. Steve era mai serios, în genul: „Da, da, îmi dau seama cum a fost, am trecut şi eu prin asta". Iar Karen m-a lăcut să râd în jumătate de minut. Ceea ce au avut în comun cele două abordări a fost mesajul: „Ştiu despre ce-i vorba", pe care mi l-au transmis. Empatia este un lucru straniu şi puternic, în acelaşi timp. Nu urmează un scenariu. Nu există un mod corect, sau altul greşit, de a-ţi manifesta empatia. I vorba, pur şi simplu, să asculţi, să fii prezent, alături de . elălalt, să te abţii să critici, să stabileşti o legătură emoţională >i să-i transmiţi celuilalt mesajul — de o incredibilă forţă vindecătoare — că nu e singur.

(Unversaţiile cu Steve şi Karen m-au ajutat să depăşesc ruşinea şi să-mi revin din punct de vedere emoţional. Am putut istfel să răspund acelui *e-mail* încărcat de resentimente, având conştiinţa propriei valori şi fiind eu însămi. Mi-am asumat partea mea de vină pentru schimbul ofensator de *e-mail-uri* şi mi-am cerut scuze pentru limbajul inadecvat. De asemenea, I am înştiinţat pe interlocutor care sunt regulile şi aşteptările mele, in caz că va dori să mai discutăm. Nu m-a mai căutat niciodată.

Ruşinea prinde forţe noi, atunci când o transformi intr-un '.ecret. Apropo de asta, s-au făcut câteva studii serioase, care i < >nfirmă adevărul afirmaţiei: „Boala e pe măsura secretelor pe care le ascunzi", ce stă la baza programelor în doisprezece paşi. James Pennebaker, profesor la Universitatea din Texas, şi alţi câţiva colegi de-ai săi au desfăşurat un studiu de pionierat despre ceea ce se întâmplă, atunci când supravieţuitorii unei traume — anume, victimele violului şi ale

incestului — păstrează secretul cu privire la ceea ce li s-a întâmplat. Echipa c le cercetare a descoperit că faptul de a nu discuta despre un

eveniment traumatic sau de a nu povesti nimănui ce ţi s-a întâmplat poate fi mai nociv decât trauma în sine. Pe de altă parte, când oamenii îşi poveste au e xperie nţa trăită , să nătate a l or fizică se îmbunăt ăţea, făcea u ma i pu ţine vizite la doctor, iar nivelul hormonilor de stres era semnificativ mai mic.

încă de la primele sale studii asupra efectelor păstrării secretului, Pennebaker a acordat o atenţie deosebită puterii vindecătoare a povestirii în scris a propriei traume. în cartea sa, *Scrii, ca să te vindeci,* el afirma: „De la mijlocul anilor 1980, un mare număr de studii au abordat importanţa scrisului în vindecarea unei traume. Există tot mai multe dovezi care arată că actul de a scrie despre o experienţă traumatică, fie şi 15-20 de minute pe zi, timp de trei-patru zile, poate duce la evidente schimbări în sănătatea fizică şi mentală a victimelor. Această formă de terapie îmbunătăţeşte obiceiurile legate de somn, eficienţa la locul de muncă şi felul cum individul relaţionează cu ceilalţi."

Rezilienţa la ruşine este un exerciţiu şi, la fel ca Pennebaker, cred că a scrie despre ce experienţe ruşinoase am avut este un element important al exerciţiului. Acesta se formează într-un timp îndelungat şi necesită curajul de a face un efort şi de a discuta experienţele dificile. Dacă parcurgi aceste rânduri şi te gândeşti: „Aş vrea să fiu în stare să am asemenea discuţii cu partenerul meu, cu un prieten sau cu copilul meu", fa-o, nimic nu te opreşte! Dacă le citeşti şi-ţi spui: „Ruşinea a devenit un lucru atât de obişnuit în relaţia dintre şefi şi angajaţi, la mine la serviciu, încât nu e de mirare că oamenii sunt atât puţin implicaţi în ce fac — aş vrea să pot vorbi despre asta", fa-o numaidecât! Nu-i nevoie să ştii exact ce se întâmplă sau să ai toate informaţiile posibile, înainte să iniţiezi un dialog. E suficient să-i spui şefului tău: „Am citit o carte, în care un capitol întreg era dedicat numai ruşinii. Aş vrea să vorbim despre asta. îţi împrumut cartea, ca să-ţi faci o idee?"

în următoarele secţiuni, e vorba despre bărbaţi, femei, ruşine şi sentimentul propriei valori. Cred că vei dori să-i recomanzi şefului tău şi aceste părţi. Ceea ce am învăţat despre bărbaţi şi ruşine mi-a schimbat, efectiv, viaţa.

Pânze de păianjen şi cutii: de ce bărbaţii şi femeile trăiesc ruşinea în mod diferit?

In primii patru ani în care am studiat ruşinea, m-am concen- l rat exclusiv asupra femeilor. în acea perioadă, mulţi cercetă- lori credeau — şi unii încă mai cred — că bărbaţii şi femeile trăiesc ruşinea în mod diferit. îmi făceam griji că, dacă pun alături datele obţinute de la femei cu cele obţinute de la bărbaţi, aş trece cu vederea unele aspecte importante ale trăirilor lor. Aşa c-am optat să intervievez doar femei — admit că unul dintre motive a fost şi convingerea mea că femeile sunt cele cu dificultăţi mai mari în ceea ce priveşte sentimentul propriei valori. Cred că, la baza hotărârii mele, a mai stat intuiţia că, dacă aş intervieva şi bărbaţi, ar fi ca şi cum aş intra într-o .iltă lume, nouă şi stranie în acelaşi timp.

In cele din urmă, am descoperit că era, într-adevăr, o lume nouă şi stranie — o lume a suferinţei neexprimate. Am întrezărit puţin din această lume în 2005, la finalul uneia dintre prelegerile mele. Un bărbat înalt şi slab, cam la şaizeci-şi- ceva de ani, s-a apropiat de partea din faţă a sălii, păşind în urma «iţiei lui. Purta un pulover galben Izod — o imagine care mi a întipărit în minte. Am vorbit cu soţia lui câteva minute, in care timp i-am dat autografe pe cărţile pe care le cumpărase pentru ea şi fiicele ei. în momentul în care soţia a pornit către M-şire, bărbatul i-a spus: „Aşteaptă- mă o clipă, vin imediat."
I vident, soţia lui nu voia ca el să discute cu mine. A încercat a I convingă prin câteva rugăminţi, dar în zadar. Bineînţeles, eu gândeam: „Du-te cu ea, amice, mă sperii, ce se-ntâmplă?!"

După câteva încercări nereuşite, soţia s-a îndreptat către spatele sălii, iar el s-a întors cu faţa spre mine, acolo unde eram, lângă masa pe care dădeam autografe.

Conversaţia a început cu câteva observaţii nevinovate:

— Mi-a plăcut ce-aţi spus despre ruşine, foarte interesant.

I-am mulţumit şi am aşteptat să continue — eram convinsă că urma să-mi spună şi altceva. S-a apropiat şi mai

mult şi m-a întrebat:

— Sunt curios: ce părere aveţi despre felul cum trăiesc bărbaţii ruşinea? Ce-aţi descoperit despre noi?

Am avut un sentiment de uşurare — discuţia urma să dureze puţin, pentru că nu ştiam mare lucru.

— N-am făcut prea multe interviuri cu bărbaţi. Studii am întreprins numai despre femei.

A dat din cap şi a spus:

— Mda. Aţi ales calea cea mai uşoară.

M-am forţat să zâmbesc şi l-am întrebat, pe un ton ascuţit, cum fac ori de câte ori mă aflu într-o situaţie incomodă:

— Ce vreţi să spuneţi prin „calea cea mai uşoară'?
— Chiar doriţi să ştiţi?

l-am răspuns afirmativ, ceea ce era doar pe jumătate adevărat. Eram cu garda sus. în acel moment, i s-

au umplut ochii de lacrimi şi mi-a spus:

— Şi nouă ne e ruşine. Uneori, teribil de ruşine. Dar, când încercăm să spunem cuiva despre asta, ne copleşesc emoţiile.

Mi-a fost greu să păstrez contactul vizual cu el. Suferinţa lui mă emoţionase, dar încă mai încercam să mă protejez afectiv. Chiar în clipa în care voiam să fac o remarcă despre cât de duri sunt bărbaţii unii cu alţii, bătrânul a continuat:

- înainte să spuneţi ceva despre cât de răi pot fi antrenorii, şefii, fraţii şi taţii... Mi-a arătat cu degetul înspre fundul sălii, unde-l aştepta soţia, şi a adăugat: Nevastă-mea şi fiicele mele, pentru care aţi dat autografele, ar prefera să mă vadă mort, decât să afle c-am devenit un om slab. Spuneaţi că femeile vor să fim vulnerabili şi să ne arătăm aşa cum suntem... Hai să fim serioşi! N- aţi suporta aşa ceva. Vi s-ar face silă, dacă ne-aţi vedea în felul ăsta.

Reacţia mea la cuvintele lui a fost de-a dreptul viscerală. Avea dreptate — ce-mi spusese mă izbise aşa cum numai adevărul poate s-o facă. Bătrânul a oftat adânc şi mi-a spus, pe acelaşi Ion grăbit de la început:

Atât am avut să vă spun. Mulţumesc că m-aţi ascultat. Apoi a plecat. Mi-am petrecut câţiva ani intervievând femeile şi ascultân- du-le cum îşi istoriseau problemele. în acel moment, mi-am dat seama că bărbaţii au şi ei poveştile lor şi că numai împreună, bărbaţi şi femei deopotrivă, am fi putut descoperi o cale de a depăşi ruşinea. Secţiunea de faţă, deci, cuprinde lucrurile pe care le-am învăţat despre bărbaţi şi femei, despre felul în i are ne facem unii pe alţii să suferim şi cât de multă nevoie avem să ne ajutăm reciproc, pentru a ne vindeca.

I a ce concluzie am ajuns, după ce am desfăşurat studii atât pe kirbaţi, cât şi pe femei: că şi pe ei, şi pe ele îi afectează ruşinea in egală măsură. Ideile şi aşteptările care hrănesc ruşinea diferă de la un sex la celălalt, însă experienţa ruşinii este universală >i profund umană.

femeile şi capcana ruşinii

• And le-am cerut femeilor să-mi spună ce înţeleg prin ruşine, •au cu ce situaţii o asociază, iată ce răspunsuri am primit:

- S-arăt perfect, să mă comport perfect, să fiu perfectă. Orice altceva, mai puţin, e ruşinos.
- Să fiu criticată de alte mămici.
- Să fiu expusă: imperfecţiunile fiinţei mele, pe care le vreau ascunse de ochii tuturor, să fie scoase la iveală.
- Indiferent de ce am reuşit să fac sau de cât de departe am ajuns în viaţă, trecutul meu şi lucrurile cărora le-am supravieţuit mă vor împiedica mereu să simt că sunt îndeajuns de bună.
- Cu toate că lumea ştie că n-ai cum să le faci pe toate, ea aşteaptă contrariul. Ruşinea apare atunci când nu mai pot să mă comport ca şi cum aş ţine totul sub control.
- Când nu sunt destul de bună acasă. Când nu sunt destul de bună la serviciu. Când nu sunt destul de bună la pat. Când nu sunt destul de bună pentru părinţii mei. Ruşinea înseamnă să gândeşti: „Nu sunt niciodată destul de bună".
- Când n-am loc la masa tipelor „tari", iar ele râd de mine.

Aminteşte-ţi cele douăsprezece categorii de ruşine — înfăţişarea şi imaginea corporală, situaţia financiară şi ocupaţia, maternitatea/paternitatea, situaţia familială, experienţa de a fi părinte, sănătatea fizică şi psihică, dependenţa, relaţiile sexuale, îmbătrânirea, religia, faptul de a supravieţui unei traume, precum şi etichetarea sau descrierea cuiva, de către ceilalţi, printr-un stereotip.

în cazul femeilor, declanşatorul primar al ruşinii — mă refer aici atât la puterea, cât şi la universalitatea sa — este primul de pe listă: felul cum arătăm. Culmea este că, după atâţia ani de activism din partea grupurilor feministe şi de eforturi de conştientizare a influenţei culturale asupra imaginii corporale a femeilor, ceea ce ne provoacă ruşinea în cel mai înalt grad este faptul că niciodată nu suntem suficient de tinere, slabe şi frumoase.

Interesant este că pe locul al doilea în clasamentul factorilor declanşatori ai ruşinii la femei este maternitatea. Şi (bonus!) nici măcar nu trebuie să fii mamă, ca să trăieşti ruşinea legată de maternitate. Societatea consideră că există, între feminitate şi maternitate, o legătură inextricabilă; pe cale de consecinţă, adeseori suntem evaluate, ca femei, prin prisma rolului nostru de mame sau de viitoare mame. Femeile sunt mereu întrebate de ce nu s-au măritat încă sau, dacă sunt căsătorite, de ce n-au făcut copii încă. Până şi femeile căsătorite şi care au un copil sunt adeseori întrebate de ce n-au mai făcut un copil. Diferenţa de vârstă dintre copii e prea mare? „Ce a fost în mintea ta?" Diferenţa e prea mică? „Nu e bine, n-o să poţi să le oferi la fel de multă afecţiune." Dacă lucrezi, prima întrebare este: „în privinţa copiilor, ce faci?" Dacă nu lucrezi, lumea te întreabă: „Ce fel de exemplu le dai fetelor tale?" Ruşinea legată de maternitate este ubicuuă. E un drept înnăscut al fetelor şi femeilor.

Dar adevărata problemă cu care se confruntă femeile — care le amplifică ruşinea, indiferent de categorie — este că lumea aşteaptă de la noi (iar câteodată şi noi dorim asta) să fim perfecte; pe de altă parte, este interzis să se vadă cât ne străduim. Totul ar trebui să se întâmple, cumva, de la sine. Perfecţiune fără efort! Trebuie să ai o frumuseţe naturală, să fii o mamă fără cusur, un lider înnăscut, un părinte înzestrat — şi cu toţii vrem să avem părinţi extraordinari. Gândeşte-te numai la câţi bani se fac din vânzările de produse care promit să arăţi frumoasă „în mod natural". Iar, când vine vorba de lucru, ne place să auzim: „Face să pară totul atât de uşor", sau: „Are un talent înnăscut pentru asta!"

în timp ce-mi răsfoiam paginile pline de exemple şi definiţii, pe care mi le-au dat femeile intervievate, mi-a apărut de mai multe ori dinaintea ochilor ceva ca o pânză de păianjen: o reţea de aşteptări contradictorii, suprapuse şi concurente, care le dictează femeilor:

- cine trebuie să fie,
- ce trebuie să fie şi
- cum trebuie să se comporte.

Când mă gândesc la eforturile făcute ca să îndeplinesc aşteptările tuturor — un lucru pe care femeile îl învaţă prin socializare —, înţeleg de ce fiecare gest pe care-l fac mă îndeamnă să continui în aceeaşi direcţie. Orice tentativă de a mă elibera din această pânză de păianjen mă prinde în capcană şi mai tare. Asta, fiindcă fiecare opţiune vine cu anumite consecinţe şi provoacă dezamăgirea cuiva.

Pânza de păianjen este o bună metaforă pentru situaţia în care ne confruntăm cu o dilemă a alegerii. în termenii autoarei feministe Marylin Frye, este „o situaţie în care opţiunile sunt foarte limitate şi fiecare dintre ele conduce la pedepse, critici sau pierderi". într-un context în care ne confruntăm cu aşteptări concurente şi contradictorii (care, de multe ori, sunt încă de la bun început imposibil de atins), ar fi bine să ne comportăm în felul următor:

- Fii perfectă, dacă poţi, dar nu face prea mare caz de asta şi nici nu sacrifica timpul pe care ar trebui să-l dedici altor lucruri, cum ar fi familia, partenerul de viaţă sau munca, pentru a-ţi îndeplini visul de perfecţiune. Dacă eşti foarte bună, perfecţiunea ar trebui să fie uşor de obţinut.
- Spune ceea ce gândeşti, fără să superi sau să rănească pe cineva.
- Poţi să faci din sex preocuparea ta numărul unu (după ce ţi-ai culcat copiii, ai plimbat câinele şi ai terminat de făcut curăţenie), dar ***uită*** de sex, atunci când asişti la o şedinţă cu părinţii. Nu cumva să faci invers — doar ştii cum se vorbeşte despre femeile care vin la şedinţele cu părinţii, ca să „agaţe" pe cineva.

- Fii tu însăţi, ***dar nu*** şi dacă asta înseamnă să fii timidă sau nesigură pe tine. Nimic nu este mai sexy decât încrederea în sine (mai ales dacă eşti tânără şi arăţi superb).
- Fii sinceră, dar încearcă să nu-i stânjeneşti pe ceilalţi.
- Nu te lăsa în voia emoţiilor, dar nu fi nici prea detaşată. Emoţiile în exces te pot face să pari isterică. Dacă eşti prea detaşată, lumea te va crede o ticăloasă cu inima de gheaţă.

într-un studiu recent, realizat în Statele Unite pe tema conformării la normele feminităţii, cercetătorii au înşiruit cele mai importante atribute asociate cu faptul de „a fi feminină": să fii blândă şi serviabilă, să cauţi să ai o siluetă perfectă, să demonstrezi modestie prin faptul că nu faci caz de talentele sau abilităţile tale, să te intereseze viaţa de familie, să ai grijă de copii, să investeşti emoţional în relaţia ta şi să-i fii partenerului fidelă, să te foloseşti de toate resursele pe care le ai la dispoziţie, pentru a investi în felul cum arăţi.

în esenţă, trebuie să fim gata să rămânem drăgălaşe, cuminţi şi cât se poate de tăcute, să ne folosim timpul şi talentul ca să fim frumoase. Visurile, ambiţiile şi talentele noastre nu sunt importante. Ferească Dumnezeu, însă, ca o tânără deşteaptă, care ar putea descoperi tratamentul cancerului, să dea peste listă şi să se hotărască să se conformeze „regulilor". Dacă face aşa ceva, nu-şi va realiza niciodată potenţialul — poţi fi sigur de asta. De ce? Fiindcă toate femeile de succes, pe care le-am intervievat, mi-au vorbit despre faptul că trebuie să lupte aproape zi de zi cu aceste „reguli" pentru a putea să-şi afirme personalitatea, să-şi susţină ideile şi să se simtă bine în pielea lor, cu talentele şi forţa pe care le posedă.

Chiar şi mie mi se pare că problema ridicată de regula „fiţi drăgălaşe, cuminţi, tăcute şi modeste" pare din alte vremuri; dar adevărul este că noi, femeile, ne confruntăm cu cerinţele acestea ori de câte ori ne facem auzite vocile.

Când a devenit „virală" pe Internet înregistrarea de la TEDx Houston, mi-a venit să mă ascund, nu alta. L-am implorat pe soţul meu, Steve, să plătească un ***hacker*** să atace ***site-ul*** TED şi să-l închidă! Am început să am fantezii: pătrundeam clandestin în birourile unde cei de la TED îşi ţineau înregistrările şi o furam pe-a mea. Eram disperată. Atunci am realizat că niciodată, în toată cariera mea, nu îndrăznisem să-mi propun scopuri prea înalte. îmi plăcea să scriu pentru grupul meu de cititori, fiindcă este uşor şi câtuşi de puţin riscant să predici în faţa unor oameni deja convinşi. Răspândirea rapidă şi atât de largă a ideilor la care am ajuns, în urma cercetărilor mele, a fost exact lucrul pe care tot încercasem să-l evit. Nu-mi doream o asemenea mediatizare şi eram îngrozită de criticile meschine, atât de des întâlnite în mediul virtual. Ei bine, am avut parte de critici meschine, iar majoritatea consolidau acele norme despre care ne place să credem că sunt depăşite. Când un ***site*** de ştiri a publicat înregistrarea discursului meu, s-a declanşat o dezbatere aprinsă, în secţiunea de comentarii, despre (ce altceva decât) greutatea mea. „Cum poate vorbi despre sentimentul propriei valori, când ar trebui să dea jos, evident, vreo şapte-opt kile?" Pe alt ***site,*** principalul subiect de discuţie a fost dacă e „normal" ca o mamă să cadă în depresie: „Mi-e milă de copiii ei. O mamă bună n-are depresii." Un alt comentator a scris: „Mai puţină cercetare. Mai mult Botox."

Ceva asemănător mi s-a întâmplat când am scris un articol, pentru CNN.com, despre imperfecţiune. Lângă text, am pus o fotografie a unei bune prietene, care şi-a scris pe piept, cu o cariocă neagră: „Sunt de ajuns". O fotografie foarte frumoasă, pe care mi-am pus-o la vedere, în biroul meu, ca ***memento.*** Ehei, ce de comentarii răutăcioase a stârnit! „O fi crezând ea că e de ajuns, dar, dacă mă uit la pieptul ei, îmi dau seama că e loc de mai mult." Sau: „Dac-aş arăta ca Brene Brown asta, şi eu aş deveni adepta imperfecţiunii".

Ştiu că exemplele acestea sunt simptomatice pentru cultura cruzimii, în care trăim, şi că fiecăruia îi este permis să atace sau să spună ceva rău despre altcineva, dar, pe de altă parte, să ne gândim care sunt victimele lor predilecte şi cum aleg ei să le atace. S-au legat de felul cum arăt şi de statutul meu de mamă — două critici care s-au vrut strivitoare, inspirate din lista de reguli ale feminităţii. Nu s-au legat de inteligenţa mea sau de argumentele mele. N-ar fi durut la fel de tare.

Aşa încât nu, nu cred că aceste norme sociale sunt depăşite, oricât de reducţioniste ar fi şi chiar dacă ne storc şi de ultima picătură de viaţă. Iar ruşinea este modul în care aceste norme sunt întărite. Ceea ce demonstrează, încă o dată, că reziliența la ruşine este o condiţie a vulnerabilităţii. Cred c-am dovedit, in prelegerea mea de la TEDx Houston, că pot să îndrăznesc în orice privinţă şi cu orice preţ. Faptul c-am vorbit despre ce probleme am eu, cred c-a fost un lucru curajos din partea mea, ţinând cont de nevoia mea acută de a mă auto-proteja şi de a mă ascunde în spatele cercetărilor mele. Singurul motiv pentru care nu m-am dat bătută (şi scriu acum toate aceste lucruri) este că mi-am dezvoltat câteva abilităţi de rezilienţă la ruşine de-a dreptul formidabile şi mi-e foarte clar că, pentru mine, curajul este o valoare importantă.

Am înţeles imediat că asemenea comentarii îmi provoacă o reacţie de ruşine, astfel c-am putut să discern ce e real în ele şi ce nu. Da, am fost foarte supărată şi încă mă doare. Atunci, am plâns foarte mult şi am vrut să nu mai ştiu de nimeni şi de nimic. Mi-am dat voie să simt acele lucruri vreo câteva ore sau câteva zile, însă la un moment dat mi-am deschis sufletul in faţa câtorva persoane în care am încredere şi pe care le Iubesc, şi astfel am putut să merg mai departe. ***(De asemenea, am încetat să mai citesc comentarii anonime. Dacă nu ai curaj să intri în arenă, la fel ca mine, ca să lupţi şi s-o încasezi, nici nu mă interesează ce ai de spus despre ideile mele.)***

Cum trăiesc bărbaţii ruşinea

Când le-am cerut bărbaţilor să-mi spună ce înţeleg prin ruşine sau cu ce situaţii o asociază, iată ce răspunsuri am primit:

- Ruşinea este un eşec. La lucru. Pe terenul de fotbal. în căsătorie. în pat. în privinţa banilor. în raport cu copiii tăi. Nu contează — ruşinea este un eşec.
- Ruşinea înseamnă să nu ai dreptate. Nu când faci greşit un lucru, ci când ai înţeles ceva complet greşit.
- Ruşinea înseamnă să simţi că eşti imperfect.
- Ruşinea apare, atunci când ceilalţi te cred slab. Este ceva degradant şi ruşinos să fii văzut altfel decât ca un bărbat puternic.
- Ruşinea înseamnă să le arăţi celorlalţi că ai un punct slab. în esenţă, ruşinea înseamnă slăbiciune.
- Ruşinea înseamnă să arăţi că ţi-e frică. Nu poţi să-ţi arăţi frica, indiferent de ce se întâmplă.
- Ruşine înseamnă să fii văzut ca fiind tipul acela de individ pe care-l poţi pune la colţ.
- Cea mai mare frică a noastră este să fim criticaţi sau ridiculizaţi — amândouă sunt lucruri extrem de ruşinoase.

De fapt, bărbaţii trăiesc sub presiunea unei reguli neîndurătoare: nu-i lăsa pe ceilalţi să te creadă slab.

Ori de câte ori masteranzii sau doctoranzii mei au de intervievat bărbaţi, le spun să fie atenţi la următoarele trei lucruri: poveştile de vitejie din liceu, metaforele sportive şi frecvenţa cuvântului ***fătălău.*** Dacă nu-ţi vine să crezi c-am scris cuvântul acesta, te înţeleg. E departe de a fi unul dintre cuvintele mele preferate. Dar, ca om de ştiinţă, ştiu că este important să iei în considerare toate datele pe care le obţii, iar acest cuvânt a fost folosit de aproape toţi bărbaţii intervievaţi. Nu conta dacă bărbatul era de 18 sau de 80 de ani — la întrebarea mea:

CE ESTE RUŞINEA ŞI CUM LUPŢI ÎMPOTRIVA EI
107

„Ce mesaj credeţi că transmite sentimentul de ruşine?", cu toţii răspundeau: „Nu fi un fătălău".

I'rima oară când am scris despre studiile mele asupra bărbaţilor, am folosit imaginea unei cutii — ceva asemănător unei cutii de transport —, ca să explic în ce fel devin ei prizonierii ruşinii. Tot aşa cum femeilor li se cere să fie frumoase, slabe şi perfecte în tot ceea ce fac, în special în rolul de mame, „cutia" are nişte reguli care le spun bărbaţilor ce trebuie şi ce nu trebuie să facă şi cine au voie să fie. în ceea ce-i priveşte, toate aceste reguli pot fi rezumate într-o singură propoziţie: ***Nu fi slab.***

N-o să uit niciodată clipa în care un tânăr de douăzeci de ani, dintr-un mic grup de studenţi pe care-i intervievam, mi-a spus: „Vreau să-ţi arăt cum e cu cutia". Ştiam că era înalt, dar, când s-a ridicat în picioare, mi-am dat seama că avea aproape doi metri. „Imaginează-ţi c-ai trăi aşa toată viaţa", mi-a spus, şi s-a ghemuit, prefâcându-se că era îndesat într-o cutie.

Aplecat şi cu umerii aduşi în faţă, a continuat să vorbească: „N-ai decât trei variante. Poţi să-ţi petreci toată viaţa încercând să ieşi afară, dând cu pumnii în pereţii cutiei şi sperând că se vor sparge. Vei fi mereu nervos şi nu-ţi vei găsi liniştea. Sau poţi să renunţi. Nu-ţi mai pasă de nimic." în momentul acela, s-a prăbuşit la pământ. în sală era o linişte deplină — nu se auzea nici musca.

Apoi s-a ridicat, a scuturat din cap şi a continuat: „Sau, dacă nu, ai putea să fii beat ori drogat tot timpul, ca să nu-ţi dai seama cu-adevărat cât de insuportabilă este situaţia în care te afli. Asta e calea cea mai uşoară." La aceste cuvinte, studenţii au izbucnit într-un râs nervos. Aşa ceva se întâmplă des, când vorbeşti despre ruşine sau vulnerabilitate — orice prilej e bun, pentru a reduce tensiunea momentului.

108
CURAJUL DE A FI VULNERABIL

însă acel tânăr curajos din faţa mea nu râdea deloc, şi nici eu. Demonstraţia lui a fost una dintre cele mai memorabile dovezi de curaj şi onestitate, la care am avut privilegiul să fiu martoră. Ş i nam fost singura impresionată — colegii lui au fost şi ei mişcaţi profund. După interviul de grup, tânărul mi-a vorbit despre copilăria lui. Fusese pasionat de artă încă din copilărie — mi-a spus cu o mină chinuită că ştiuse de foarte timpuriu c-ar fi fost fericit, numai dacă şi-ar fi dedicat viaţa picturii şi desenului. Apoi mi-a relatat o întâmplare — era în bucătărie, cu tatăl şi unchiul lui. Arătând spre colecţia de desene ale sale, pe care le lipise pe uşa de la frigider, unchiul îi spusese fratelui său, tatăl băiatului, pe un ton de glumă: „Ce faci, ţi-l creşti s-ajungă un poponar de artist?"

După aceea, tatăl, care până atunci avusese o atitudine neutră faţă de preocupările lui artistice, îi interzisese să mai meargă la orele de pictură. Chiar şi mama lui, care înainte fusese atât de mândră de talentul lui, se arătase de acord că o asemenea ocupaţie era „potrivită mai degrabă pentru fete". în ajunul celor întâmplate, băiatul făcuse o schiţă a casei părinteşti — ultima oară când mai desenase ceva.

în acea noapte, am plâns pentru el şi pentru toţi cei care nu mai ajunseseră să-i vadă lucrările. Mă gândesc la el tot timpul şi sper c-a reuşit să-şi redescopere chemarea spre artă. Poate că nu numai el, ca individ, a pierdut ceva important atunci — ci lumea întreagă.

Renunţă la postura „bărbatului de după perdea"

Chiar şi după ce am aflat mai multe despre bărbaţi şi felul în care trăiesc ei ruşinea, încă mi se

pare corectă metafora cutiei de transport c-o etichetă mare lipită de-a curmezişul, pe care scrie: „ATENŢIE: nu-i lăsa niciodată pe ceilalţi să te creadă slab". Ca şi cum fiecare băiat ar veni pe lume într-o asemenea

cutie invizibilă. Cât sunt încă mici, se mai pot mişca în voie. Pot să plângă şi să se agaţe de fusta mamei, dar, pe măsură ce cresc, au tot mai puţină libertate de mişcare. Iar când ajung adulţi în toată firea, simt că se sufocă.

La fel ca femeile, bărbaţii se confruntă cu propria lor dilemă de nerezolvat. în ultimii ani, de când cu criza economică, mai ales, a apărut o schimbare. Bărbaţii trăiesc, mai degrabă, în cutia din ***Vrăjitorul din Oz.*** Mă refer la cutia aceea mică, în care vrăjitorul stă ascuns după o perdea şi-i manipulează pe cei din ţinutul Oz, facându-i să creadă că este un tip „puternic şi măreţ". Cultura noastră devenind tot mai mult o cultură a nemulţumirii, regulii: „Nu-i lăsa niciodată pe ceilalţi să te creadă slab" i se adaugă: „Ar fi bine să fii îndrăzneţ şi puter- nic". Imaginea cutiei vrăjitorului din Oz mi-a venit în minte, pentru prima oară, când am intervievat un bărbat care fusese „dispon ibilizat" şi se simţea foarte ruşinat din această cauză. Mi-a spus: „îmi vine să şi râd. Tatăl meu ştie. Cei mai buni doi prieteni ai mei ştiu şi ei. Numai nevastă-mea nu ştie. Au I recut şase luni, deja, iar eu încă-mi pun costumul şi plec de acasă, în fiecare dimineaţă, ca şi cum aş merge la serviciu. Mă învârt cu maşina prin oraş, stau în cafenele şi-mi caut un loc de muncă."

Sunt un intervievator priceput, dar cred că pe faţa mea scria: !um, Doamne iartă-mă, ai reuşit să faci una ca asta?!" Fără s aştepte următoarea întrebare, mi-a răspuns: „Nici nu vrea ■.a ştie. Iar, dacă a aflat, preferă ca eu să continui să mă prefac, i rede-mă, dacă-mi găsesc vreun serviciu şi-i spun adevărul mai târziu, o să-mi fie recunoscătoare. Dac-ar şti acum, sen- l i mentele ei faţă de mine s-ar schimba. Nu s-a înhămat la aşa i eva, când s-a măritat cu mine."

Nu m-a şteptam să aud iar şi iar, din partea bărbaţilor, cum că Icmeile din vieţile lor — mamele, surorile, iubitele, soţiile — n critică mereu din cauză că nu sunt deschişi, vulnerabili, că

nu li se destăinuie, când, în tot acest timp, ele se află dinaintea dulapului strâmt de vrăjitor, în care stau înghesuiţi bărbaţii lor, potrivind perdeaua şi asigurându-se că nimeni ***nu vede înăuntru, nimeni nu iese afară.*** Cândva, întorcându-mă acasă cu maşina, după ce intervievasem câţiva bărbaţi, mi-a trecut prin minte: „Isuse Cristoase, femeile chiar sunt patriarhale!*'

Iată genul de situaţie dureroasă, care a reieşit din studiile mele asupra bărbaţilor: le cerem să fie vulnerabili, să se deschidă în faţa noastră, insistăm să ne spună când le e teamă, dar adevărul este că majoritatea femeilor nu suportă asta. Când bărbaţii îşi arată cu adevărat vulnerabilitatea, cele mai multe dintre noi facem un pas înapoi înfricoşate, şi teama ia o mulţime de forme, de la dezamăgire până la dezgust. Iar bărbaţii ştiu cum stau lucrurile. Ei ştiu care sunt riscurile şi au văzut cum îi privim, atunci când ne gândim: „Haide, adună-te. Fii bărbat!** Iată ce mi-a spus Joe Reynolds, unul dintre mentorii mei şi preot la biserica pe care o frecventez, într-o discuţie despre bărbaţi, ruşine şi vulnerabilitate: „Bărbaţii ştiu ce-şi doresc, de fapt, femeile. Ele vor să ne ***prefacem*** că suntem vulnerabili. Am ajuns să ne pricepem foarte bine la o asemenea prefăcătorie.**

Ruşinea ascunsă doare la fel de mult ca şi ruşinea făţişă. De exemplu, mă gândesc la un bărbat care-mi spunea că mereu se simţea ruşinat faţă de soţia lui, când venea vorba despre chestiuni băneşti. Ultima oară simţise asta, când soţia lui se întorsese acasă şi-i spusese: „Tocmai am văzut cum arată casa cea nouă a lui Katie! Nemaipomenit. Este aşa de bucuroasă acum, Katie, că are casa la care a visat. în plus, la anul renunţă la serviciu.**

Mi-a spus că reacţia lui imediată fusese una de furie. Aşa că provocase o ceartă cu soţia lui, pe tema vizitei mamei ei, apoi dispăruse în altă parte a casei. Discutând cu el despre acea conversaţie, mi-a mărturisit: „M-a făcut să-mi fie ruşine. De

ce a trebuit să-mi spună asemenea lucruri? Da, ştiu... Soţul lui Katie câştigă o grămadă de bani. El are grijă de nevasta lui mai bine decât mine. Nici nu mă compar cu el."

Când l-am întrebat dacă el credea că soţia intenţionase să-l rănească sau să-l facă să simtă ruşine, mi-a răspuns: „Nu sunt sigur. Cine ştie? Am refuzat o slujbă unde aş fi câştigat mult mai mulţi bani, însă ar fi trebuit să fiu plecat trei săptămâni pe lună. Mi-a spus că e de acord cu tot ce voi decide şi că ei şi copiilor le-ar fi prea dor de mine, dar de atunci face mereu comentarii legate de bani. Chiar nu ştiu ce să mai cred."

Furia sau inhibarea furiei

N-aş vrea să simplific prea mult un lucru atât de complex, precum reacţia la ruşine, dar trebuie spus că, în privinţa bărbaţilor, există două tipuri de reacţie: furia şi inhibarea furiei, bine înţelese, ca şi femeile, pe măsură ce dobândesc rezilienţă la ruşine, bărbaţii învaţă să reacţioneze la ea prin conştientizare, auto-compasiune şi empatie. Dar, fără conştientizare, când bărbaţii trebuie să facă faţă sentimentelor de inadecvare şi de lipsă a valorii personale, reacţia lor, de obicei, este una de furie şi/sau de inhibare totală a furiei.

După ce am adunat suficiente date pentru a identifica unele tipare comportamentale şi teme centrale, mi-am planificat interviuri cu mai mulţi psihoterapeuţi bărbaţi, specializaţi în probleme ale bărbaţilor. Am vrut să mă asigur că nu interpretam ceea ce-mi spuneau bărbaţii prin lentila propriilor mele experienţe. Când l-am întrebat pe unul dintre aceşti terapeuţi c e credea despre reacţiile de furie şi de inhibare a furiei, mi-a povestit o întâmplare, ca să-mi explice punctul lui de vedere.

(:ând era în clasa a noua, se dusese la o selecţie pentru echipa de fotbal american şi fusese acceptat. în chiar prima zi de an- t renamente, antrenorul pusese cele două echipe faţă în faţă.

Interlocutorul meu jucase mult fotbal cu băieţii din cartier, însă acum era prima oară când urma să joace pe un teren adevărat, cu echipament complet, având dinainte o grămadă de băieţi gata să-l facă fărâme. Mi-a spus: „Deodată, mi s-a făcut frică. Mă gândeam c-o să mă doară al naibii de rău şi presupun că se vedea pe faţa mea cât eram de îngrozit."

Antrenorul îl strigase pe nume şi-i spusese: „Ei, tu, fatălăule! Treci în poziţie." Imediat, băiatul simţise valurile de ruşine trecându-i prin tot corpul.

în acel moment, am înţeles cum funcţionează lumea şi ce înseamnă să fii bărbat:

- N-ai voie să simţi teamă.
- N-ai voie să arăţi teamă.
- N-ai voie să fii vulnerabil.
- Este o ruşine să-ţi fie frică, să arăţi că ţi-e frică sau să fii vulnerabil.

Când l-am întrebat ce făcuse după aceea, m-a privit în ochi şi mi-a spus: „Mi-am transformat frica în furie şi l-am făcut praf şi pulbere pe jucătorul din faţa mea. Mi-a ieşit atât de bine, că, în următorii douăzeci de ani, numai asta am făcut: mi-am transformat frica şi vulnerabilitatea în furie şi i-am călcat în picioare pe toţi cei care-mi stăteau înainte. Pe nevastă-mea. Pe copii. Pe angajaţi. Nu aveam nici o altă cale de ieşire de sub imperiul fricii şi al ruşinii."

Existau atâta amărăciune şi luciditate în vocea sa, în timp ce îmi spunea acele lucruri. Am înţeles perfect prin ce trecuse. Frica şi vulnerabilitatea sunt emoţii puternice. Nu le poţi face să dispară când vrei. Trebuie să faci ceva cu ele. Mulţi bărbaţi îmi descriu în termeni fiziologici stările de furie şi inhibare a furiei. Este ca şi cum ruşinea, sentimentul de a fi ridicol, expunerea la critici ar fi practic insuportabile din punct de vedere fizic pentru ei.

Terapeutul a încheiat, spunându-mi: „Am început să merg la psiholog, atunci când nu mai puteam să-mi controlez furia şi problemele cu alcoolul. Când aceste probleme mi-au pus în primejdie căsnicia şi relaţia cu copiii. De aceea fac munca pe care o fac azi."

Rezilienţa la ruşine — cele patru elemente componente, despre care am discutat în secţiunea precedentă — înseamnă să găseşti o cale de mijloc, o opţiune care să-ţi permită să rămâi implicat şi curajul de care ai nevoie, pentru a reacţiona într-un mod care să corespundă propriilor valori.

„Sunt la fel de exigent cu ceilalţi pe cât sunt cu mine însumi"

I .a fel ca tatăl care-şi pedepseşte fiul pe cale să devină artist sau precum antrenorul care-i face viaţa grea jucătorului său, femeile pot fi şi ele foarte exigente cu celelalte femei. Suntem exigente cu ceilalţi, pentru că suntem exigente cu noi înşine. Aşa funcţionează mintea noastră. Să găseşti pe cineva pe care să-l judeci, să-l critici ori să-l umileşti — iată una dintre modalităţile de a ieşi din capcana ruşinii sau de a îndepărta atenţia celor din jur de la cutia ta. Dacă altul se descurcă mai rău decât mine într-o anumită privinţă, atunci şansele mele de supravieţuire cresc.

Steve şi eu ne-am întâlnit la nişte cursuri de înot şi de acordare a primului ajutor în cazul înecului. Cea mai importantă regulă, atunci când încerci să salvezi pe cineva de la înec, este să foloseşti orice ai la îndemână, ca să-l tragi pe celălalt din apă, înainte să sari după el. Chiar dacă eşti un înotător foarte hun, iar persoana pe care o ajuţi are doar jumătate din corpolenţa ta, un om disperat va face orice ca să se salveze — ca să ia o gură de aer — inclusiv să te tragă pe tine la fund. Acelaşi lucru este valabil şi pentru femeile prinse în capcana ruşinii.

Suntem atât de disperate să evadăm din ea şi să scăpăm de sentimentul de ruşine, încât îi arătăm cu degetul pe ceilalţi, ca pe o pradă mai uşoară decât noi.

Ceea ce e paradoxal (sau poate firesc) — după cum aflăm din cercetări — este că-i criticăm pe ceilalţi în acele domenii în care suntem vulnerabili la ruşine, alegându-i drept „ţinte" pe cei care se descurcă mai rău ca noi. Dacă n-am nici un fel de probleme în ceea ce priveşte modul în care- mi cresc copiii, nu-i judec pe alţii pentru alegerile lor. Dacă-mi place corpul meu, nu simt tentaţia de a-i ironiza pe alţii pentru felul cum arată sau fiindcă au probleme cu greutatea. Suntem exigenţi unii cu ceilalţi, din cauză că ne folosim unii de ceilalţi, pentru a scăpa de o deficienţă percepută, de care ne e ruşine. însă un asemenea comportament nu reuşeşte să-şi atingă scopul şi dă naştere la suferinţă. în plus — aşa cum ne arată fenomenul „fetei rele", răspândit în şcoli şi licee în general —, este şi contagios. Le-am transmis acest fals mecanism de supravieţuire copiilor noştri.

în urma interviurilor mele cu profesori şi persoane din conducerea şcolilor, două tipare de comportament se desprind, care ilustrează foarte bine această chestiune. Primul tipar, despre care mi-au vorbit directorii şi profesorii, a fost acesta: copiii care adoptă comportamente de intimidare sau care-i discreditează pe ceilalţi, ca să urce ei cât mai sus în ierarhia socială, au părinţi care se poartă exact la fel. Când a venit vorba de fete, o frază a apărut adeseori în interviuri: „Părinţii nu se supără pe comportamentul fetelor lor; sunt mândri că fetele ajung să fie bine văzute". O persoană din conducerea unei şcoli a comparat această atitudine cu aceea a taţilor care vor să afle: „Măcar a ieşit învingător din bătaie?!"

Celălalt tipar, apărut în ultimii câţiva ani, se referă la vârsta la care apar asemenea comportamente. Când mi-am început eu activitatea de cercetare, comportamentele de intimidare nu

erau o temă importantă de dezbatere. în calitate de cercetătoare preocupată de tema ruşinii, eram conştientă că ne confruntam cu un fenomen tot mai des întâlnit. De fapt, în urmă cu zece ani, am publicat, în ziarul ***Houston Chronicle,*** un articol despre relaţia dintre comportamentul de intimidare şi emisiunile de tip ***reality show,*** în rândurile adolescenţilor. Pe atunci, mă interesau adolescenţii în primul rând, studiile arătând că majoritatea comportamentelor de acest fel apar în adolescenţă. în ultimii ani, aud tot mai des că se întâmplă acelaşi lucru chiar şi la elevii de clasa întâi.

Cum poate fi pus capăt acestui tipar comportamental? Prima posibilitate ar fi să ne dăm seama noi înşine — şi să le arătăm acest lucru şi copiilor noştri — de faptul că, atunci când eşti prins în capcana ruşinii, soluţia nu este să-i denigrezi pe ceilalţi, prinşi în aceeaşi capcană, ci să încerci să te eliberezi, împreună cu ei.

De exemplu, dacă ne aflăm la magazin şi trecem cu căruciorul pe lângă o mămică al cărei copil zbiară cât îl ţin puterile şi aruncă pungi de cereale pe jos, avem de ales între două soluţii alternative. Putem alege să privim situaţia ca pe o confirmare .1 faptului că suntem mame mai bune decât ea şi că mămica din faţa noastră e prinsă în capcana ruşinii în moduri în care noi nu

suntem — caz în care ne dăm ochii dezaprobator peste cap şi trecem mai departe. Sau putem să-i dăm celeilalte mame de înţeles că nu e singură, transmiţându-i printr-un zâmbet mesajul: „Am fost şi eu în situaţia ta şi ştiu cum te simţi". Da, empatia înseamnă să-ţi asumi o anume vulnerabilitate şi riscul să ţi se răspundă cu o privire care poate spune: „Ia vezi-ţi de treaba ta!" — însă este un lucru pe care merită să-l facem. Astfel, nu doar destrămăm câteva ochiuri din pânza de păianjen a ruşinii, în care s-a prins cealaltă mamă, ci facem asta pentru noi înşine, iar, când ne vom afla în aceeaşi situaţie — copilul ***nostru*** aruncând prin magazin cu cereale — ne vom păstra cumpătul mai uşor.

Ceea ce-mi dă speranţă în legătură cu disponibilitatea noastră de a întinde o mână de ajutor şi de a ne sprijini unul pe altul, este numărul tot mai mare de bărbaţi şi femei cu care m-am întâlnit, dispuşi să rişte să fie vulnerabili şi să-şi împărtăşească poveştile despre cum au dobândit rezilienţă la ruşine. Am văzut acelaşi lucru în programe de educaţie antrepre- norială formale şi informale, precum şi la persoane care scriu pe bloguri şi care-şi împărtăşesc experienţele cu cititorii lor. Am văzut asta în şcoli şi programe educaţionale, care nu numai că tolerează din ce în ce mai puţin comportamentele de intimidare ale elevilor faţă de alţi elevi, dar consideră că profesorii, persoanele din conducere şi părinţi i sunt răspunzători de aceste comportamente. Adulţilor li se cere tot mai mult să fie chiar ei modele de viaţă trăită din plin, înainte să ceară acest lucru de la copiii lor.

Se petrece o transformare mai puţin evidentă, de la atitudinea „eu împotriva tuturor celorlalţi" la atitudinea „eu împreună cu ceilalţi". Fără îndoială, această transformare necesită dobândirea unei rezilienţe la ruşine. Dacă vom fi dispuşi să îndrăznim cu orice preţ şi să riscăm să fim vulnerabili între noi, vom dobândi sentimentul eliberator al propriei valori.

Grăsimea de pe şolduri: bărbaţi, femei, relaţii sexuale şi imagine corporală

în anul 2006, m-am întâlnit cu douăzeci-şi-doi de studenţi de la colegii comunitare* şi am discutat cu ei despre ruşine. A fost primul interviu al meu de grup, la care au participat, deopotrivă, bărbaţi şi femei. La un moment dat, un tânăr de douăzeci-şi-ceva de ani mi-a povestit că divorţase de curând, pentru că, întors acasă din armată, descoperise că soţia lui avea o relaţie. Mi-a spus că nu fusese luat prin surprindere,

[4] Instituţii publice de învăţământ superior de doi ani. n trad.)

întrucât simţise întotdeauna că „nu era destul de bun pentru ea". îi cerea mereu soţiei să-i spună ce-şi dorea şi de ce anume avea nevoie, însă, de fiecare dată, când el era pe punctul de a-i îndeplini cerinţele, ea „ridica ştacheta trei metri mai sus".

Una dintre colegele lui s-a ridicat şi a spus:
— Şi bărbaţii sunt la fel. Nu sunt niciodată mulţumiţi cu ce le oferim. Nu suntem niciodată suficient de frumoase, de sexy sau de suple.

în câteva secunde, s-a pornit o discuţie despre imaginea corporală şi sex. Cel mai mult s-a discutat despre cât de înspăimântător este, ca femeie, să faci sex cu cineva la care ţii, în timp ce-ţi faci griji în legătură cu felul cum arăţi. Tânăra care începuse conversaţia a spus:
— N-ai cum să faci sex şi să-ţi sugi şi burta în acelaşi timp! Cum poate să-ţi mai facă plăcere, când tu eşti îngrijorată că eşti prea grasă?!

Cel care vorbise despre divorţul lui a dat cu pumnul în masă şi a exclamat:
— Ce importanţă are grăsimea de pe şolduri?! Numai voi vă tăceţi probleme cu kilogramele în plus, nouă nici nu ne pasă!

Toată lumea a făcut linişte dintr-odată. Respirând agitat, acelaşi tânăr a continuat:

Nu mai tot pretindeţi că ştiţi ce gândim. în realitate, ne tot întrebăm: „Mă iubeşte? Cât de mult ţine la mine? Mă vrea cu adevărat? Sunt important pentru ea? Sunt destul de bun pen- I ru ea?" Astea-s lucrurile care ne preocupă. Cât despre sex... noi simţim că viaţa noastră e-n joc, şi voi vă bateţi capul cu asemenea prostii?

In momentul acela, jumătate dintre tinerii din sală îşi ţineau > apetele în mâini — semn de vulnerabilitate. Câteva fete aveau lacrimi în ochi, iar mie-mi bătea inima să-mi spargă pieptul.

Tânăra care pusese problema imaginii corporale a spus:

— Ultimul meu prieten mă critica întruna pentru cum arăt.

Tânărul care ne povestise despre divorţul său a ripostat:

— Asta, pentru că era măgar. Nu pentru că era bărbat. Deci, n-are rost să insişti pe chestia asta. Te rog foarte mult.

Unul dintre bărbaţii între două vârste din grup a intrat şi el în discuţie, cu privirile aţintite în pupitru, în timp ce vorbea:

— Este adevărat. Când vreţi să fiţi cu noi... în felul acela... simţim că suntem importanţi pentru voi. Ne simţim mândri. Avem încredere mai multă în noi, nu ştiu de ce. Sunt căsătorit de la optsprezece ani şi de atunci nu s-a schimbat nimic în relaţia cu soţia mea, în această privinţă.

Niciodată, în viaţa mea, înainte de acel moment, nu mă gândisem că bărbaţii ar fi atât de vulnerabili în legătură cu sexul. Niciodată nu-mi trecuse prin minte că sentimentul propriei lor valori ar putea fi în joc. Nu înţelegeam cum. Aşa încât, am intervievat mai mulţi bărbaţi pe tema sexualităţii, a ruşinii şi a sentimentului propriei valori, inclusiv câţiva specialişti în sănătate mentală. într-unul dintre ultimele mele interviuri de acest fel, am discutat cu un terapeut care-şi petrecuse mai mult de douăzeci-şi-cinci de ani lucrând cu bărbaţi. Mi-a spus că băieţii învaţă, încă de la vârsta de 8-10 ani, că ţine de responsabilitatea lor să iniţieze contactul sexual şi că respingerea sexuală devine amprenta ruşinii masculine.

— Pot să afirm acelaşi lucru despre mine şi relaţia mea: când soţia nu vrea să facem sex, această situaţie încă-mi provoacă sentimente de ruşine, mi-a spus terapeutul. Nu contează că înţeleg, la nivel intelectual, de ce nu are chef. Sunt vulnerabil şi mi-e foarte greu să trec peste asta.

Când l-am întrebat despre cercetările lui în domeniul dependenţei de pornografie, mi-a dat un răspuns care m-a ajutat să înţeleg problema dintr-un punct de vedere cu totul nou:

— Pentru câţiva dolari, te gândeşti c-o să primeşti aia ce simţi nevoia să primeşti şi nu mai trebuie să rişti să fii respins.

Răspunsul lui mi s-a părut atât de clarificator, pentru că era foarte diferit de ceea ce cred femeile. După zece ani în care am intervievat femei, ştiam că ele cred că bărbaţii recurg la pornografie din cauză că au complexe referitoare la aspectul lor fizic ori sunt lipsiţi de experienţă sexuală. La finalul interviului, acel bărbat foarte înţelept mi-a spus:

Marele secret e că bărbaţilor le e frică de sex. Asta se află în spatele unor lucruri atât de diferite, precum consumul de pornografie şi încercările violente, disperate, de a deţine con- I rolul şi puterea. Faptul de a fi respinşi le provoacă o suferinţă profundă.

liste aproape imposibil să mai cultivi intimitatea — fizică sau emoţională —, atunci când factorii declanşatori ai ruşinii se ciocnesc frontal şi creează un adevărat vârtej al ruşinii. Câteodată, aceste tornade ale ruşinii afectează sexul şi intimitatea, dar, de multe ori, sunt nişte spiriduşi care fac ravagii în însăşi relaţia noastră. Problemele cele mai frecvente cu care se confruntă un cuplu sunt legate de imaginea corporală, îmbătrânire, finanţe, relaţia cu copiii, maternitate, epuizare, precum şi de anumite resentimente şi temeri. Când am întrebat femei, bărbaţi şi cupluri cum au abordat aceste probleme atât de complexe din perspectiva încercării de a trăi viaţa din plin, un singur răspuns a reapărut iar şi iar: prin conversaţii (meste, pline de afecţiune, care necesită ca partenerii să fie pe deplin vulnerabili unul faţă de altul. Trebuie să putem vorbi despre ceea ce simţim şi despre lucrurile de care avem nevoie au pe care ni le dorim, şi, de asemenea, să-l putem asculta pe i elălalt cu inima şi mintea deschise. Nu există intimitate fără vulnerabilitate. Iată încă o dovadă că vulnerabilitatea reprezintă o formă de curaj.

Cuvinte pe care nu le putem lua înapoi

Este prea aproape, ca să trimit o rachetă.

Voi folosi pistolul.

Top Gun

Când stau de vorbă cu alte cupluri, îmi dau seama că ruşinea creează una dintre dinamicile cele mai nocive pentru o relaţie. Femeile, care simt ruşine, atunci când au impresia că nu sunt ascultate sau respectate, îşi provoacă partenerii printr-o atitudine exacerbat de critică: „De ce nu faci mai mult?", sau: „Niciodată nu faci nimic aşa cum ar trebui"). La rândul lor, bărbaţii simt ruşine când sunt criticaţi pentru nepricepere, şi atunci, fie se închid în ei înşişi (ceea ce le face pe femei să fie încă şi mai îndârjite), fie au izbucniri de furie.

în primii noştri ani de căsătorie, eu şi Steve ne-am conformat acestui tipar. îmi amintesc una dintre certurile noastre, când eram peste măsură de furioşi amândoi. După zece minute de cicăleală din partea mea, Steve s-a întors către mine şi mi-a spus: „Lasă-mă în pace douăzeci de minute. Nu mai rezist. Nu mai am chef să mă cert cu tine." După ce a închis cu cheia uşa de la camera lui, mam enervat atât de tare, c-am început să lovesc cu pumnul în uşă şi să-i spun: „Ce faci?! Vino înapoi să ne certăm!" în momentul acela, când am auzit ce fusesem în stare să spun, mi-am dat seama de ce se întâmpla. Steve era pe punctul de a se închide în sine ori de a face o criză de furie, iar eu simţeam că nu mă asculta şi nu mă înţelegea. Eram la fel de disperaţi amândoi.

Steve şi eu ne apropiem de al optsprezecelea an de căsătorie, iar anul acesta, sărbătorim douăzeci- şi-cinci de la prima întâlnire. N-am nici cea mai mică îndoială că relaţia cu el este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat. Când ne-am căsătorit, nici unul dintre noi nu avea habar ce înseamnă să ai o relaţie

împlinită sau ce anume face ca o relaţie să funcţioneze. Dacă azi ne-ar întreba cineva ce anume stă la baza relaţiei noastre, răspunsul ar fi: vulnerabilitatea, iubirea, umorul, respectul, certurile care nu sunt împovărate de ruşine şi efortul de a nu da vina pe celălalt pentru neajunsurile noastre. Unele dintre aceste lucruri le-am învăţat pe cont propriu, prin încercări şi greşeli — metodă veche de când lumea —, dar am mai învăţat şi din studiile mele, ca şi de la cei care au fost suficient de curajoşi, încât să-şi împărtăşească povestea lor de viaţă cu mine. Acestora le sunt profund recunoscătoare.

Cred că putem fi cu toţii de acord că ruşinea este o experienţă incredibil de dureroasă. însă, de multe ori, nu ne dăm seama că perpetuarea ruşinii produce la fel de multă suferinţă şi că nimeni nu se pricepe mai bine să facă asta, decât partenerul de viaţă sau părinţii noştri. Aceştia sunt oamenii care ne cunosc cel mai bine şi ne ştiu toate vulnerabilităţile şi temerile. Din fericire, ne putem cere scuze, dacă i-am provocat cuiva apropiat un sentiment de ruşine, dar adevărul este că vorbele rostite lasă urme, în timp. Ruşinea provocată unei persoane apropiate, numai pentru că şi- a manifestat vulnerabilitatea, e cea mai gravă încălcare a sentimentului securităţii personale. Chiar dacă ne cerem scuze, am făcut deja foarte mult rău, fiindcă am demonstrat că suntem dispuşi să ne folosim de informaţiile încredinţate, pentru a-l leza pe celălalt.

în ***Darurile imperfecţiunii,*** am avansat o definiţie a iubirii, care se bazează pe datele obţinute în cercetări. Iat-o:

> Cultivăm iubirea, atunci când lăsăm ca şinele nostru cel mai autentic şi mai vulnerabil să fie văzut şi cunoscut cu adevărat, dar şi atunci când arătăm cât de mult preţuim legătura spirituală care se formează astfel cu celălalt, prin respect, încredere, bunătate şi afecţiune.

> Iubirea nu este ceva ce dăruim sau primim; este un lucru pe care-l hrănim şi-l creştem, o legătură care se formează

> între doi oameni, numai atunci când există în fiecare — îi iubim pe ceilalţi exact atât, cât

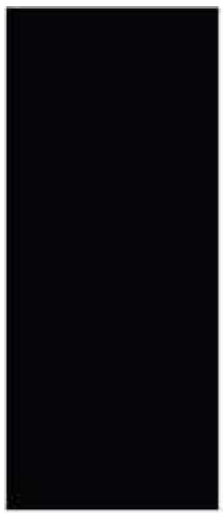
ne iubim pe noi înşine. Ruşinea, învinovăţirea, lipsa de respect, trădarea şi lipsa afecţiunii produc vătămări ale rădăcinilor sentimentului de iubire. Iubirea le poate supravieţui acestor răni, numai dacă ele sunt recunoscute, se vindecă şi sunt tot mai rare.

Conceperea acestei definiţii a fost unul dintre lucrurile cele mai dificile pe care le-am făcut vreodată. Profesional vorbind, a părut a fi o dovadă de aroganţă din partea mea faptul c-am încercat să definesc ceva atât de măreţ şi de important cum este iubirea. Simţeam că un asemenea demers ar trebui lăsat, cel mai bine, în seama poeţilor şi artiştilor. însă ceea ce m-a motivat a fost nu să dau o definiţie perfectă a iubirii, cât, mai degrabă, să încep o conversaţie despre ceea ce ne dorim cu adevărat de la iubire. Ce contează dacă am sau nu dreptate — haide să vorbim despre iubire. Să discutăm despre experienţa care dă sens vieţilor noastre.

Adevărul este că m-am lăsat greu convinsă de concluzia care se desprindea din datele studiilor mele. De nenumărate ori, am auzit că iubirea de sine este o condiţie pentru a putea să-i iubeşti pe ceilalţi — şi n-am fost absolut deloc de acord cu ea. Uneori, e mult mai uşor să-i iubesc pe Steve şi pe copii, decât pe mine însămi. Este mai simplu să le accept lor ciudăţeniile şi micile defecte, decât să mă iubesc pe mine, ca persoană, când îmi sar în ochi lucruri pe care le consider defectele mele majore. însă, în ultimii ani, când am încercat să mă iubesc pe mine însămi, pot să spun că acest lucru mi-a întărit considerabil relaţiile cu cei dragi mie. Mi-a dat curajul să mă exprim şi să fiu vulnerabilă în multe alte moduri — şi asta înseamnă, până la urmă, iubirea.

Atunci când reflectăm la ruşine şi iubire, cea mai apăsătoare întrebare este: Oare iubirea noastră e autentică? Da, cei mai mulţi dintre noi se pricep de minune să le declare celorlalţi

că-i iubesc — unii fac asta şi de zeci de ori pe zi. Sunt, însă, cuvintele noastre acoperite de fapte? Suntem noi cu adevărat vulnerabili faţă de celălalt? îi arătăm partenerului încredere, bunătate, afecţiune şi respect? Atunci când ne confruntăm, în relaţiile noastre, cu un impas, problema nu e că nu-i declarăm celuilalt iubirea noastră, ci faptul că declaraţia noastră nu e susţinută de fapte. Asta-l răneşte pe celălalt.



Fii tu însuţi

După cum îţi aminteşti, într-una dintre secţiunile anterioare, scriam despre cum au stabilit cercetătorii că, în cultura noastră, feminitatea este asociată unor calităţi precum „drăguţă", „slăbuţă" şi „modestă". Ei bine, aceiaşi cercetători au identificat următoarele trăsături ca fiind definitorii pentru masculinitate: spirit de învingător, auto-control emoţional, asumare de riscuri, agresivitate, spirit dominator, comportament de afemeiat, încredere în sine, seriozitate în muncă, atitudine superioară faţă de femei, dispreţ faţă de homosexualitate şi preocupare pentru statutul social.

K foarte important să pătrundem semnificaţia tuturor acestor atribute asociate feminităţii şi masculinităţii, ca să înţelegem ce este ruşinea şi cum poate fi dezvoltată rezilienţa la ruşine. I >upă cum explicam la începutul capitolului de faţă, ruşinea e ceva universal, însă mesajele şi aşteptările care o provoacă diferă în funcţie de sex. Aceste norme ale feminităţii şi masculinităţii stau la baza factorilor care declanşează ruşinea — voi explica pe scurt de ce, în continuare.

I)acă o femeie vrea să respecte întru totul regulile, va trebui s.i fie drăguţă, slăbuţă şi frumuşică, să fie tăcută, o mamă şi **soţie** perfectă, şi să nu-şi asume puterea în relaţia cu partenerul. Dacă face un pas pe lângă aceste aşteptări, ZDRANG! Ne trezeşte dintr-odată prinsă în pânza de păianjen a ruşinii.

k

La rândul lor, bărbaţii trebuie să-şi reprime emoţiile, să facă rost de bani, să ştie să-i pună la punct pe cei cu care intră în conflict şi să încerce să urce pe scara socială — sau să-şi rupă gâtul, încercând. Cine încearcă să scoată capul din cutie, ca să ia o gură de aer proaspăt, sau să tragă la o parte perdeaua, ca să vadă ce se mai întâmplă — ZDRANG! Ruşinea le taie rapid avântul.

Consider important să subliniez faptul că una dintre normele culturale, cărora trebuie să li se conformeze bărbaţii, este cea care promovează homofobia şi cruzimea faţă de homosexuali, în cultura noastră, dacă vrei să fii bărbat „cu adevărat", nu e suficient să fii heterosexual — trebuie să arăţi un dispreţ total faţă de comunitatea ***gay.*** Regula „fa cutare lucru sau arată-ţi dispreţul faţă de indivizii ăştia, dacă vrei să fii aceptat în grupul nostru" a reieşit din studii, ca fiind un factor declanşator important al ruşinii.

Nu contează că vorbim de o biserică, o bandă de hoţi sau orice alt grup de bărbaţi — atunci când li se cere membrilor să-şi arate dispreţul, să renege sau să se distanţeze de un alt grup, ca o condiţie de recunoaştere a apartenenţei la propriul grup, întotdeauna e vorba de anumite raporturi de putere şi control. După părerea mea, trebuie să fie puse sub semnul întrebării intenţiile oricărui grup care ne cere să-i dispreţuim pe alţii, ca o condiţie pentru a fi acceptaţi ca membri. Pretextul invocat este apărarea anumitor „valori", însă valorile autentice n-au nimic de-a face cu dispreţul faţă de unele categorii de oameni.

Dacă mă uit la cele unsprezece trăsături ale masculinităţii, îmi dau seama că nu acesta e genul de bărbat, alături de care vreau să-mi petrec restul vieţii, iar pe băiatul meu nu-l voi creşte să devină un astfel de bărbat. Cuvântul care îmi vine în minte, când mă gândesc la o viaţă construită în jurul unor asemenea calităţi este ***singurătate.*** Iar acest cuvânt mă duce cu gândul la Vrăjitorul din Oz. El nu este o persoană reală,

cu nevoi umane, ci o proiecţie „măreaţă şi puternică" a felului cum se presupune că trebuie să fie un bărbat. în realitate, vrăjitorul duce o viaţă solitară, epuizantă şi monotonă.

Bărbaţii şi femeile care arată un nivel crescut de rezilienţă la ruşine — am realizatacest lucru din discuţiile cu ei — sunt foarte conştienţi de atributele feminităţii şi ale masculinităţii. Iii se raportează constant la aceste „norme", pentru ca, atunci când simt că-i încearcă un sentiment de ruşine sau când sunt absolut copleşiţi de ruşine, să le poată compara cu realitatea. Iii practică astfel vigilenţa critică — aşa cum am văzut, aceasta este al doilea element al rezilienţei la ruşine. în esenţă, ei pot alege conştient să nu se conformeze acestor norme.

Să luăm un exemplu oarecare. Un antreprenor îşi spune, cu sentimentul ruşinii: „Se presupune că n-ar trebui să mă copleşească emoţiile, când sunt nevoit să le comunic angajaţilor mei că-i dau afară."

C iei care şi-a format rezidenţa la ruşine ar reacţiona diferit: „Nu cred deloc în regula asta. Am lucrat cinci ani cu oamenii ăştia. Le cunosc familiile. E normal să-mi pese de ceea ce li se intâmplă."

Spiriduşii ruşinii îi susură la ureche unei femei nevoite să plece din oraş cu afaceri: „Nu eşti o mamă bună, pentru că nu vei ajunge la serbarea copilului tău".

I iacă posedă rezilienţă la ruşine, ea le va răspunde: „Nu mă convingeţi cu ce mi-aţi spus. A fi mamă înseamnă mult mai multe lucruri, decât să asişti la o serbare. N-are rost să mai (ontinuaţi, ştiu mai bine ce am de făcut."

IIna dintre cele mai puternice modalităţi prin care se întăresc l.ictorii declanşatori ai ruşinii este să faci parte dintr-o relaţie socială, în care rolurile sunt definite de aceste norme constrângătoare cu privire la masculinitate, respectiv feminitate.

Relaţiile noastre sunt definite de bărbaţi şi femei care spun: „Eu îmi joc rolul meu, tu joacă-ţi-l peal tău". Iar una dintre ideile importante care a rezultat din studiile mele este aceea că oamenii încep să nu mai suporte aceste aşteptări de rol, când ajung la vârsta a doua. Bărbaţii se înstrăinează tot mai mult, iar frica de eşec îi paralizează. Femeile, la rândul lor, sunt epuizate şi, pentru prima dată în viaţă, încep să înţeleagă faptul că aceste aşteptări nu sunt reale. Realizările, aprecierile şi câştigurile asociate unui stil de viaţă organizat după aceste norme încep să semene tot mai mult cu un pact cu diavolul.

Dacă ne aducem aminte că ruşinea este frica de înstrăinare, teama că nu suntem demni de a fi iubiţi şi acceptaţi de ceilalţi, înţelegem mai uşor de ce atât de mulţi oameni ajunşi la vârsta a doua devin obsedaţi de viaţa copiilor lor, lucrează câte şaizeci de ore pe săptămână, îşi iau un amant/o amantă, devin dependenţi sau, pur şi simplu, se detaşează emoţional. Toţi aceştia încep să se năruiască pe dinăuntru. Aşteptările şi mesajele care hrănesc ruşinea ne împiedică să ne dăm seama cu adevărat de cine suntem, ca oameni.

Azi, mă uit în urmă şi le sunt atât de recunoscătoare femeilor şi bărbaţilor care şi-au împărtăşit propriile trăiri cu mine. Le mulţumesc celor care au fost suficient de curajoşi, ca să-mi spună: „Acestea sunt secretele şi temerile mele — iată cum m-au înfrânt şi cum am învăţat să le depăşesc şi să-mi redobândesc sentimentul propriei valori". îi sunt atât de îndatorată acelui bărbat în vârstă, cu pulover Izod. Vulnerabilitatea şi onestitatea lui mi-au oferit o nouă idee de cercetare, care mi-a schimbat pentru totdeauna cariera şi, mai ales, viaţa.

Când mă uit în urmă, la cele ce le-am învăţat despre ruşine, sentimentul propriei valori şi cum se deosebesc ele în funcţie de sex, cea mai importantă lecţie pe care am învăţat-o este următoarea: dacă vrem să găsim calea de ieşire din capcana ruşinii şi să construim legături profunde cu ceilalţi, va trebui

să ne asumăm vulnerabilitatea şi să ne descoperim curajul. E nevoie de curaj, pentru a renunţa la listele cu atribute ale feminităţii şi masculinităţii, care ne spun cum ***se presupune c-ar trebui să fim.*** Cel mai important gest de a îndrăzni cu orice preţ este acela de a te iubi pe tine însuţi şi de a fi alături de celălalt, în efortul de a fi noi înşine.

încheiez cu un pasaj dintr-o carte de-acum clasică pentru copii, ***Iepurele de pluş,*** de Margery Williams. Prietena mea, DeeDee Parker Wright, mi-a trimis-o anul trecut, însoţită de un bileţel în care scria: „Cartea asta spune totul despre ce înseamnă să trăieşti din plin". Sunt de acord cu ea. Fragmentul ne arată cât de uşor este să fii tu însuţi, atunci când ştii că eşti iubit:

„— Când ne naştem, nu suntem noi înşine, a spus Calul de Piele. Este ceva ce ţi se întâmplă mai târziu. Când un copil te iubeşte foarte mult timp, nu doar în joacă, ci din tot sufletul, atunci devii tu însuţi.

— Doare când se întâmplă asta?, l-a întrebat Iepurele.

— Câteodată, a recunoscut Calul de Piele, care întotdeauna voia să spună adevărul până la capăt. Dar atunci când eşti tu însuţi, nu te deranjează că trebuie să suporţi durerea, uneori.

— Şi se întâmplă dintr-odată, ca prin farmec, sau încetul cu încetul?

— Nu se întâmplă dintr-odată, nu, a spus Calul de Piele. Trebuie să devii astfel. Trebuie să treacă mult timp. De aceea nu li se întâmplă oamenilor, care se sparg uşor, sau care au margini ascuţite ori trebuie ţinuţi cu grijă, să nu se spargă. în general, atunci când devii tu însuţi, deja ţi-a căzut tot părul, stai mai tot timpul cu privirea în pământ, te dor încheieturile şi eşti cam jerpelit. Dar lucrurile astea nu contează deloc, pentru că, în momentul în care ai devenit tu însuţi, nu mai ai cum să fii urât — poate doar în faţa celor care nu te înţeleg."

CAPITOLUL 4
Armura împotriva vulnerabilităţii

ÎN COPILĂRIE, DESCOPERIM CUM să ne protejăm de vulnerabilitate, cum să nu fim răniţi, subapreciaţi şi dezamăgiţi. Ne îmbrăcăm atunci într-o armură; ne folosim de gândurile, emoţiile şi comportamentele noastre ca de nişte arme; şi învăţăm cum să trecem neobservaţi, în prezent, când suntem adulţi, ne dăm seama că, pentru a trăi în mod curajos, cu sentimentul că facem lucruri care au rost şi dezvoltând legături profunde cu

ceilalţi, pentru a fi persoanele care ne dorim cu înfocare să fim, trebuie să redevenim vulnerabili. Trebuie să ne dăm jos armura, să punem armele deoparte, să ieşim din casă şi să ne lăsăm văzuţi de ceilalţi.

Cuvântul ***persona*** vine din limba latină, unde avea înţelesul de „mască". Pentru mine, masca şi armura sunt metafore perfecte pentru felul în care ne protejăm de disconfortul produs de vulnerabilitate. Măştile ne fac să ne simţim în siguranţă, chiar şi atunci când devin sufocante. O armură ne face să ne simţim mai puternici, chiar dacă ne oboseşte s-o tot cărăm în spate. Ironia este că, atunci când stăm în faţa cuiva care se ascunde sau se protejează, folosindu-se de mască sau armură, simţim frustrare şi înstrăinare.

Iată paradoxul: vulnerabilitatea este ultimul lucru pe care-mi doresc să-l vezi la mine, dar e primul lucru pe care-l caut la tine.

Dac-ar fi să regizez o piesă de teatru despre armura care ne protejează de vulnerabilitate, decorul ar fi o cantină de gimnaziu, iar personajele, copii de **11,12,13** ani. Am ales această vârstă, fiindcă adeseori e greu de observat armura la adulţi. După ce este purtată multă vreme, ia forma corpului nostru şi devine, într-un final, nedetectabilă — e ca o a doua piele. Cu măştile, aceeaşi poveste. Am intervievat sute de persoane care mi-au vorbit despre această temere: „Nu mai pot să-mi dau jos masca, de-acum — nu ştie nimeni cum arăt în realitate. Nici partenerul meu, nici copiii, nici prietenii. Nu s-au întâlnit niciodată cu eul meu adevărat. Nici măcar eu însămi nu sunt sigură că ştiu cine sunt cu adevărat."

în cazul copiilor cu vârste între 8 şi 12 ani, însă, este o situaţie cu totul diferită. Ultimii ani de şcoală primară şi de gimnaziu sunt perioada în care cei mai mulţi dintre noi încearcă forme de auto-protecţie inedite şi diferite. La această vârstă fragedă, purtăm armura cu stângăcie şi nu ne vine bine. Copiii sunt neîndemânatici în eforturile lor de a-şi ascunde frica şi neîncrederea în sine, ceea ce-i uşurează observatorului sarcina de a observa ce fel de armură folosesc şi de ce. E drept, contează nivelul de intensitate a ruşinii şi a fricii, însă cei mai mulţi copii încă nu sunt convinşi în totalitate că merită efortul de a purta o armură atât de grea şi o mască sufocantă. Ei îşi asumă Iară ezitare o ***persona*** sau alta — o formă sau alta de apărare, aşadar —, uneori în aceeaşi propoziţie: „Nu-mi pasă ce cred ceilalţi. Sunt nişte proşti. Dansul e-o prostie. Poţi să le sunt pe mamele lor, să afli cu ce or să vină îmbrăcaţi? Sper să dansez şi eu un pic."

I .misiunile educative din tinereţea mea păreau făcute tocmai i u scopul de a explora aceste idei.
De exemplu, într-un episod ne era prezentat „băiatul cel rău", care, de fapt, nu voia nimic

altceva, decât să fie acceptat de ceilalţi, sau „fetiţa atotştiutoare", care se dădea mare la şcoală cu tot ce ştia, pentru a-şi ascunde nefericirea provocată de divorţul recent al părinţilor. Mecanismele noastre de apărare sunt mai sofisticate acum, adulţi fiind, însă cei mai mulţi dintre noi au învăţat să-şi facă o armură încă de la vârsta aceea, când suntem atât de cruzi şi de impresionabili; în plus, majoritatea putem fi aduşi înapoi la acel stadiu, într-o clipită.

Din experienţele mele personale, pot spune că partea cea mai dificilă în a fi mama unei fete ajunse la vârsta respectivă este atunci când mă confrunt cu puştoaica stângace şi nesigură de clasa a şaptea, care trăieşte în continuare în mine. Pe vremea aceea, instinctul îmi spunea s-o iau la fugă, panicată. Adesea, când fiica mea Ellen se confruntă cu o problemă sau alta, simt cum mă cuprinde acel impuls. Când îmi descrie o situaţie de la şcoală, jur că sunt momente când simt mirosul de la cantina şcolii unde am învăţat eu.

Indiferent că avem paisprezece sau cincizeci-şi-patru de ani, armura şi măştile noastre sunt unice şi individualizate, la fel ca vulnerabilitatea personală, stânjeneala şi suferinţa pe care încercăm să le diminuăm. Iată de ce am descoperit cu surprindere că toţi avem în comun un număr restrâns de mecanisme de apărare. O fi armura croită pe măsura fiecăruia, dar unele părţi ale ei sunt interşanjabile. Trăgând cu ochiul prin uşile „armurăriei", putem descoperi câteva dintre

componentele universale ale acestor armuri, iar, dacă vom scotoci mai îndeaproape, vom descoperi, de asemenea, nişte aspecte mai puţin universale, însă adeseori periculoase, ale protecţiei faţă de propria vulnerabilitate.

Dacă eşti la fel ca mine, s-ar putea să fii tentat, la rândul tău, să te foloseşti de aceste informaţii, pentru a-ţi crea propriul „program educativ". Pe măsură ce studiile mi-au scos la iveală anumite mecanisme comune de autoprotecţie, am început să

le pun pe categorii şi să le etichetez, apoi să clasific oamenii din jurul meu în funcţie de asemenea stereotipuri: „Este atât de clar că ea foloseşte o mască de ***cutare fel,*** iar vecinul meu poartă ***cutare gen*** de armură". Ţine de natura umană să vrem să împărţim lumea în categorii şi să simplificăm lucrurile cât mai mult, dar cred că, în felul acesta, pierdem esenţialul din vedere. Nimeni nu foloseşte un singur mecanism de apărare, dintre cele obişnuite. Celor mai mulţi oameni le sunt familiare aproape ***toate*** aceste mecanisme, pe care le folosesc în funcţie de o circumstanţă sau alta. Tot ce sper e că, dacă vom arunca o privire în interiorul „armurăriei", vom avea ocazia să ne cunoaştem mai bine. Cum ne protejăm pe noi înşine? Când şi cum am început să folosim aceste mecanisme de apărare? Ce-ar trebui să facem, ca să ne debarasăm de armură?

Principiul „eu însumi sunt de ajuns"

l'entru mine, partea cea mai importantă a cercetărilor mele a fost descoperirea unor strategii prin care oamenii să dobândească puterea necesară, pentru a da jos măştile şi armura. Am presupus că voi descoperi strategii unice pentru fiecare mecanism de apărare în parte, ceva similar celor zece prin- i ipii călăuzitoare despre care am scris în ***Darurile imperfecfiunii.*** Dar aici n-a fost cazul.

In primul capitol, scriam că, odată ce gândim despre noi înşine că suntem „de ajuns", ne opunem culturii nemulţumirii şi elementelor care o definesc — ruşinea, compararea cu ceilalţi şi detaşarea emoţională. Convingerea de a fi „de ajuns" este, pare-se, metoda prin care putem scăpa de armură — ea ne permite să ne scoatem masca. Această convingere duce la dezvoltarea sentimentului propriei valori, la stabilirea unor **limite** şi la implicarea emoţională.

I.ilă câteva aspecte aflate la baza oricărei strategii de eliberare de povara propriei armuri, indicate de participanţii la studii:

- Eu însumi sunt de ajuns (sentimentul propriei valori, prin opoziţie cu cel de ruşine).
- De ajuns! (Stabilirea limitelor prin opoziţie cu competiţia şi compararea socială.)
- Arată-te, asumă-ţi riscuri, lasă-te văzut de ceilalţi (implicare emoţională prin opoziţie cu detaşarea emoţională).

Citind despre lucrurile abordate în capitolul de faţă, cred c-ar fi de folos să ştii că fiecare persoană pe care am intervievat-o mi-a vorbit despre cât de greu este să fii vulnerabil. Nu e ca şi cum am fi înconjuraţi de oameni care-şi pot asuma vulnerabilitatea fără rezerve, ezitări sau temeri. în interviurile mele, când a venit vorba despre incertitudine, riscuri şi expunere emoţională, mulţi dintre cei intervievaţi mi-au spus că şi ei purtau cândva un fel sau altul de armură, pentru ca, în final, să renunţe la ea:

- „Prima mea reacţie este să , dar asta nu m-a

  ajutat niciodată, aşa că în prezent aleg să , iar

  acest lucru mi-a schimbat viaţa."

„Ani de zile am , până când, într-o zi, am

încercat să , iar legătura cu partenerul de viaţă

a devenit mai puternică."

Anul trecut, am susţinut o conferinţă despre vulnerabilitate în faţa a 350 de membri ai trupelor SWAT* — ofiţeri, ofiţeri de probaţiune şi paznici de închisori. (Da, e destul de intimi- dant să ai asemenea spectatori.) Un ofiţer SWAT m-a abordat după prelegere şi a spus: „Singurul motiv pentru care v-am ascultat este că vă vine la fel de greu să vorbiţi deschis despre ceea ce credeţi sau simţiţi, ca şi noua. Dac-aţi susţine că vă e uşor să fiţi vulnerabilă, n-am crede nimic din ce ne spuneţi."

*** Iniţialele cuvintelor** *Special Weapons and Tactics* **(Arme şi Tactici Speciale), denumirea unui detaşament de elită al Poliţiei,** *(n. trad.)*

Nu doar că l-am crezut şi eu, la rândul meu, dar am fost total de acord cu el. Am încredere în strategiile despre care scriu aici din două motive. Mai întâi, participanţii la studii, care mi le-au împărtăşit, s-au confruntat cu aceiaşi spiriduşi ai ruşinii, cu aceeaşi stânjeneală şi neîncredere în sine, cu care ne confruntăm cu toţii. în al doilea rând, am aplicat aceste strategii în viaţa mea personală şi ştiu sigur că ele nu doar că schimbă situaţia în care te afli, ci îţi pot schimba chiar şi viaţa.

Cele trei forme de apărare pe care le voi aborda în continuare sunt ceea ce eu numesc „arsenalul comun împotriva vulnerabilităţii", fiindcă am descoperit că toată lumea le încorporează în propria „armură", într-un fel sau altul. Acestea sunt ***bucuria rău-prevestitoare*** sau teama paradoxală, care ne strică veselia de moment; ***perfecţionismul*** sau convingerea că, dacă faci totul perfect, nu vei simţi niciodată ruşine; ***anestezierea afectivă*** — orice comportament sau convingere care te ajută să scapi de greutăţi sau de suferinţă. Descrierea fiecărei forme de apărare este urmată de strategii pentru a îndrăzni cu orice preţ — toate nefiind altceva decât variante ale convingerii că „eu însumi sunt de ajuns", care s-au dovedit eficiente în dezarmarea celor trei forme comune de apărare pe care oamenii le folosesc împotriva vulnerabilităţii.

Arsenalul comun împotriva vulnerabilităţii. Prima formă de apărare: bucuria rău-prevestitoare

I)at fiind că studiez emoţii ca ruşinea, teama şi vulnerabilitatea, nu m-am aşteptat niciodată să pot spune, într-o bună zi, că explorarea unui construct precum bucuria îmi va trans- lorma viaţa profesională şi pe cea personală. Dar tocmai asta s -a întâmplat. De fapt, după ce am petrecut mai mulţi ani studiind ce înseamnă să simţi bucurie, am convingerea — susţinută de dovezi — că bucuria este cea mai complicată dintre emoţii. De ce asta? Fiindcă, atunci când ne pierdem abilitatea

sau disponibilitatea de a fi vulnerabili, interpretăm bucuria ca fiind rău-prevestitoare. Odinioară, aveam capacitatea de a ne lăsa în voia bucuriei, cu o plăcere neîntinată de nimic — atâta doar, că nu ni se mai întâmplă asta şi nu ştim de ce. Nu suntem nici măcar conştienţi de fenomen. Ştim că viaţa ni se pare săracă în bucurii, că suntem flămânzi de bucurie. ***într-o cultură a nemulţumirii — în care nu te simţi niciodată în siguranţă, sigur şi suficient de încrezător în tine însuţi — bucuria îţi poate părea un fel de înscenare. Ne trezim dimineaţa şi ne gândim:*** La serviciu totul e-n regulă. Cei din familie sunt sănătoşi. Nu s-a întâmplat nimic grav în ultima vreme. Casa e tot în picioare. Fac sport şi mă simt bine. Ei, drace! Asta e nasol. E rău, rău de tot. Probabil că mă paşte un dezastru.

Ori suntem promovaţi la serviciu, iar primul gând care ne vine este: ***E prea bine să fie adevărat. Care o fi şmecheria?*** Sau eşti gravidă şi te gândeşti: ***Fiica noastră e fericită şi sănătoasă, aşa că sigur se va întâmpla ceva rău cu acest copil. Pur şi simplu, ştiu că aşa se va întâmpla.*** Sau

Aşteptăm întotdeauna să pice şi celălalt papuc. Expresia asta datează din primii ani ai secolului XX, când imigranţii şi oamenii din zone rurale luau cu asalt oraşele, locuind claie peste grămadă în blocuri cu pereţii subţiri, unde, pur şi simplu, îl puteai auzi pe vecinul de deasupra scoţându-şi papucii, seara. Odată ce auzeai zgomotul pe care-l făcea primul papuc lovind podeaua, ca să poţi să te culci, ***aşteptai să pice şi celălalt papuc.*** Deşi lumea de azi e mult mai sigură, în multe privinţe, decât era în prima parte a secolului trecut, iar speranţa noastră de viaţă, mult mai mare decât a oamenilor care aşteptau să audă şi cel de-al doilea papuc lovind podeaua, privim la viitor cu mai puţină încredere decât cei de atunci. Pentru majoritatea dintre noi, „al doilea papuc" poate lua forma unui eveniment

îngrozitor: un atac terorist, un dezastru natural, o epidemie de ***E. coli,*** dacă nu cumva un atac armat într-o şcoală.

Iniţial, când i-am întrebat pe participanţii la studiile mele ce experienţe îi făcuseră să se simtă cei mai vulnerabili, nu mă aşteptam să se numere şi bucuria printre răspunsurile lor. M-aşteptam să-mi vorbească de frică şi ruşine, dar nu şi de momentele fericite din viaţa lor. Am fost uimită să-i aud pe unii spunându-mi că fuseseră vulnerabili când:

- stăteau la capul patului în care dormeau copiii lor;
- îşi dădeau seama de cât de mult îşi iubeau soţul/soţia;
- îşi dădeau seama de cât de bine le mergeau toate;
- îşi dădeau seama de cât de mult îşi iubeau meseriile;
- petreceau timp împreună cu părinţii lor;
- îşi vedeau părinţii şi copiii laolaltă;
- se gândeau la relaţiile lor cu iubitul/iubita;
- se logodiseră;
- cancerul intrase în remisie;
- născuseră;
- fuseseră promovaţi;
- erau fericiţi;
- erau îndrăgostiţi.

Nu doar c-am fost şocată, când am auzit aceste răspunsuri — mi-am dat seama că eu aveam probleme.

înaintea trezirii mele spirituale din 2007, bucuria rău-preves- titoare era una dintre părţile care-mi alcătuiau şi mie armura împotriva vulnerabilităţii, de care nu eram conştientă. Când mi-am dat seama că, pentru persoanele intervievate de mine, exista o legătură între vulnerabilitate şi bucurie, am rămas profund uimită. Credeam că obsesia că ţi s-ar putea întâmpla o nenorocire era unul dintre secretele mele — nimic altceva. Hram convinsă că numai eu stăteam la capătul patului copiilor, în timp ce ei dormeau, şi, chiar în clipa în care mă uitam

cu iubire şi adoraţie la ei, îmi imaginam că precis avea să li se întâmple ceva groaznic. Eram convinsă că nimeni altcineva decât mine nu-şi închipuia accidente de maşină şi nu repeta în minte discuţia în care cineva de la Poliţie mă înştiinţa că se-ntâmplase ceva groaznic.

Una dintre primele astfel de poveşti, pe care le-am ascultat, a fost a unei femei care se apropia de vârsta de cincizeci de ani: „îmi făcusem un obicei să iau fiecare moment frumos şi să-l transform, în imaginaţia mea, în cel mai rău dezastru', mi-a explicat ea. „îmi imaginam tot ce se putea întâmpla mai rău într-o anumită situaţie, ca să nu fiu surprinsă de nimic. Atunci când fiica mea a fost admisă la facultatea pe care şi-o dorise foarte mult, eram convinsă că avea să i se întâmple ceva rău, dacă se muta prea departe de casă. Toată vara am încercat s-o conving să meargă, în toamnă, la o facultate din zonă. Asta i-a afectat încrederea în sine şi a făcut ca, în ultima noastră vară petrecută împreună, să nu avem parte de prea multe momente vesele. A fost o lecţie dureroasă. Acuma ţin degetele încrucişate, ca să am noroc, încerc să fiu recunoscătoare pentru momentele bune, mă rog la Dumnezeu şi fac tot ce pot, ca să-mi scot din cap ideile prăpăstioase. Din păcate, fiica mea a moştenit felul meu de a gândi. îi e din ce în ce mai frică să încerce lucruri noi, mai ales atunci când o duce bine. îmi spune că nu vrea să-şi forţeze norocul."

Un bărbat de şaizeci-şi-ceva de ani mi-a spus: „Mai demult, mă gândeam că modul cel mai bun de a trece prin viaţă este să te aştepţi la ce e mai rău. în felul ăsta, dacă se întâmplă, eşti pregătit, iar dacă nu se întâmplă, eşti plăcut surprins. Apoi, am fost implicat într-un accident de maşină, în care soţia mi-a murit. Evident, faptul că mă aşteptam la ce era mai rău nu mă pregătise deloc

pentru ce s-a întâmplat. Mai mult, încă regret toate acele momente frumoase pe care le-am trăit împreună cu ea şi de care n-am putut să mă bucur cu adevărat.

După moartea soţiei, mi-am promis să mă bucur cu adevărat de fiecare clipă, de atunci încolo. îmi pare atât de rău că nu mai este alături de mine acum, când ştiu cum să fac asta."

Aceste poveşti arată că bucuria rău-prevestitoare, ca metodă de a minimiza vulnerabilitatea, e mai bine înţeleasă ca parte a unui continuu care se întinde de la ***imaginarea unei tragedii*** la ***dezamăgirea permanentă.*** Unii dintre noi — precum femeia din prima istorisire —, când bucuria ameninţă să-i facă vulnerabili, se grăbesc să-şi imagineze cele mai oribile scenarii. Alţii nu simt nici măcar un strop de bucurie, întrucât preferă să trăiască într-o stare de permanentă dezamăgire. Cei ce sunt permanent dezamăgiţi îşi descriu situaţia în felul următor: „E mai uşor să trăieşti, gândindu-te că vei fi dezamăgit, orice ai face, decât să fii dezamăgit cu adevărat. Te simţi mai vulnerabil, atunci când ai parte de câte o dezamăgire, decât atunci când hotărăşti că eşti dezamăgit, orice s-ar întâmpla. Sacrifici orice bucurie, dar ai parte de mai puţină suferinţă."

Cele două extreme ale continuului spun acelaşi lucru: pentru a te putea bucura de momentele fericite pe care ţi le aduce viaţa, e nevoie să fii vulnerabil. Dacă ai stat vreodată — la fel ca mine — la capul patului copiilor tăi, simţindu-te copleşit de iubire, pentru ca, în acelaşi moment, mintea să-ţi fie luată cu asalt de imagini groaznice a ceea ce li s-ar putea întâmpla, să ştii că nu eşti nebună şi nu eşti nici singura (sau singurul) căreia i se întâmplă asta. Aproximativ 80% dintre părinţi pe care i-am intervievat au recunoscut că li se întâmplase şi lor. Acelaşi procent este valabil şi pentru miile de părinţi cu care am discutat şi lucrat de-a lungul anilor. De ce? Ce înseamnă acest lucru şi de ce facem asta?

După ce înţelegem legătura dintre bucurie şi vulnerabilitate, răspunsul vine aproape de la sine: facem asta, pentru că vrem să ne suprimăm total propria vulnerabilitate. Nu vrem să fim nepregătiţi în faţa suferinţei. Nu vrem să fim prinşi cu garda

jos, de aceea ne tot imaginăm cum e să fim pustiiţi de durere sau nu renunţăm la sentimentul auto- impus al dezamăgirii.

Aceia dintre noi care-şi închipuie cum e să fii lovit de soartă, chiar atunci când eşti copleşit de bucurie, au motive anume să facă asta. Atunci când ne ducem viaţa (cu bună-ştiinţă sau nu) luptând cu propria vulnerabilitate, nu mai avem disponibilitatea mentală necesară pentru sentimentul de nesiguranţă, pentru riscul şi expunerea emoţională pe care le aduce bucuria. Pentru mulţi dintre noi, bucuria se însoţeşte de o reacţie fiziologică — senzaţia că-ţi ieşi din propria piele. Ne dorim intens mai multă bucurie, dar, totodată, nu putem suporta vulnerabilitatea.

Iar cultura în care trăim ne alimentează tendinţa de a ne imagina tot ce e mai rău. Fiecare dintre noi are la dispoziţie un stoc de imagini îngrozitoare, din care alegem, atunci când ne luptăm cu propria vulnerabilitate. Adesea, le cer persoanelor din public să ridice mâna, dacă au văzut o imagine şocant de violentă în ultima săptămână. Aproximativ 20% dintre spectatori ridică mâna de obicei. Apoi, le reformulez întrebarea: „Ridicaţi mâna, dacă v-aţi uitat la ştiri, la ***CSI, NCIS, Lege şi ordine, Descoperitorii de oase*** ori la alt program TV cu crime". La întrebarea aceasta, 90% dintre ei îmi răspund afirmativ. Mintea noastră se hrăneşte cu imagini din care, mai apoi, va construi scenariile violente ale bucuriei rău-prevestitoare.

Suntem persoane vizuale. Avem încredere în ceea ce vedem, consumăm şi stocăm în mintea noastră imagini. îmi amintesc de o întâmplare petrecută recent, când am fost, toată familia, cu maşina la San Antonio, ca să ne petrecem acolo sfârşitul de săptămână. Charlie ne spunea ultimele glume învăţate la grădiniţă, la care izbucneam cu toţii în râs — până şi surioara lui mai mare. în clipa în care m-am lăsat cuprinsă de bucurie, mi s-a ivit şi însoţitoarea ei neobosită, vulnerabilitatea. M-am cutremurat, amintindu-mi de una dintre imaginile văzute la

ştiri — un SUV răsturnat pe Interstatala 10, cu două scaune goale lângă el. Râsul s-a transformat în panică, şi ţin minte că i-am spus imediat lui Steve să încetinească. S-a uitat la mine cu o figură perplexă şi mi-a spus: „Tu nu vezi c-am oprit?"

îndrăzneşte cu orice preţ: exprimă-ţi recunoştinţa

Nici măcar aceia dintre noi care au învăţat să accepte bucuria şi să-şi asume propriile trăiri nu sunt Cu totul imuni la accesele violente de vulnerabilitate, care adesea însoţesc momentele fericite. Am învăţat, de curând, să ne raportăm la stările acestea ca la un ***memento,*** nu ca la un foc de avertizare. Cel mai surprinzător lucru, pentru mine — şi care mi-a schimbat viaţa — a fost să aflu care este natura acestui ***memento.*** Cât despre cei care acceptă bucuria, fiorul de vulnerabilitate care o însoţeşte le aduce aminte că trebuie să-şi exprime recunoştinţa — pentru cei din jurul lor, pentru legătura profundă cu aceştia, pentru lucrurile frumoase ori, pur şi simplu, pentru momentul prezent.

Recunoştinţa, deci, este antidotul bucuriei rău-prevestitoare; iată una dintre concluziile cercetărilor mele. Fiecare persoană intervievată de mine, care mi-a explicat ce înseamnă capacitatea de a te bucura, mi-a vorbit despre cât de important este să-ţi exprimi recunoştinţa. Această corelaţie a apărut atât de frecvent în datele din studiile mele, încât mi-am stabilit regula să nu vorbesc niciodată despre bucurie, fără să amintesc şi de recunoştinţă.

M-a surprins nu numai relaţia dintre bucurie şi recunoştinţă. Am constatat uimită că participanţii la studiile mele descriau invariabil bucuria şi recunoştinţa ca ***practici spirituale*** strâns legate de credinţa în importanţa legăturilor dintre oameni, pe de-o parte, şi într-o putere superioară, pe de altă parte.

Istorisirile şi descrierile lor aprofundau această idee, arătând că există o diferenţă clară între fericire şi bucurie. Participanţii descriau fericirea ca pe o emoţie care depinde de circumstanţe, iar bucuria, ca pe o modalitate spirituală de a înţelege lumea, aflată în strânsă legătură cu exprimarea recunoştinţei. Deşi am privit iniţial cu neîncredere corelaţia dintre bucurie şi vulnerabilitate, această idee mi se pare acum foarte profundă şi înţeleg prea bine de ce recunoştinţa este un antidot al bucuriei rău-prevestitoare.

Cultura nemulţumirii de azi şi frica stau la originea bucuriei rău-prevestitoare. Ne e teamă că sentimentul de bucurie nu va dura, sau că nu vom avea parte de bucurie suficient, sau că trecerea la dezamăgire (sau la vreun alt sentiment similar) va fi prea dificilă. Ne-am deprins să credem că, în cel mai bun caz, a te bucura înseamnă să te expui dezamăgirilor sau chiar unui dezastru, în cel mai rău caz. Nu în ultimul rând, ne confruntăm constant cu problema credinţei în propria valoare. Merităm să ne bucurăm, ţinând cont de toate lipsurile şi imperfecţiunile noastre? Avem dreptul la bucurie, într-o lume în care atâţia copii mor de foame şi în care se întâmplă atâtea războaie?

Dacă opusul culturii nemulţumirii este sentimentul de a fi „de ajuns", atunci practicarea recunoştinţei este un mod de a arăta că suntem mulţumiţi de viaţa noastră şi de noi înşine. Utilizez cuvântul ***practică,*** pentru că participanţii la studii mi-au vorbit despre nişte practici concrete de exprimare a recunoştinţei, nu doar despre atitudinea sau sentimentul de recunoştinţă. Mai precis, mi-au dat exemple specifice de practicare a recunoştinţei, de la notarea într-un jurnal sau pe bileţele (ţinute într-un borcan) a lucrurilor pentru care sunt recunoscători, până la instituirea unor ritualuri familiale.

De fapt, am avut cel mai mult de învăţat pe tema practicilor de recunoştinţă, a relaţiei dintre cultura nemulţumirii, bucurie

şi vulnerabilitate, tocmai de la bărbaţi şi femei care trecuseră prin suferinţe dintre cele mai mari sau care supravieţuiseră unor traume foarte dureroase. Printre ei, se numărau părinţi care pierduseră un copil, oameni care avuseseră un membru al familiei bolnav în stare terminală ori supravieţuiseră unor traume sau vreunui genocid.

O întrebare care-mi este adresată foarte frecvent este: „Nu te deprimă să discuţi despre vulnerabilitate şi să-i asculţi pe alţii povestindu-ţi despre problemele lor cele mai dificile?" Răspunsul meu: ***Nu, niciodată.*** Asta, pentru c-am aflat mai multe lucruri despre sentimentul propriei valori, rezilienţă şi bucurie de la acele persoane care au avut curajul să-mi împărtăşească problemele lor, decât din oricare dintre cercetările mele.

Iar cel mai frumos dar pe care l-am primit de la oamenii care au depăşit o perioadă întunecată din viaţa lor, sunt cele trei lecţii despre bucuria de a trăi:

1. ***Bucuria se află în momentele cele mai obişnuite ale vieţii. Riscăm să n-o trăim, atunci când alergăm după lucrurile ieşite din comun.*** Cultura nemulţumirii ne induce teama că trăim o viaţă obişnuită, banală; în schimb, atunci când vorbeşti cu cineva care a suferit o mare pierdere, realizezi că lucrurile cele mai de preţ sunt altele. Fără excepţie, toţi participanţii la studiile mele, cei care mi-au vorbit despre pierderile suferite, mi-au spus că ceea ce le lipsea cel mai mult erau momentele obişnuite ale vieţii: „Mi-e dor să mă duc în camera de alături şi să-l văd pe soţul meu la masă, citind ziarul şi înjurându-i pe politicieni..."; „Mi-e dor să-l aud pe băieţelul meu râzând, în timp ce se joacă în curte"; „Mama îmi trimitea cele mai trăsnite sms-uri — n-a reuşit niciodată să înveţe să folosească telefonul mobil cum trebuie. Aş da orice să mai primesc astfel de mesaje de la ea."

2. ***Fii recunoscător pentru ceea ce ai.*** Când i-am întrebat pe supravieţuitorii unor tragedii cum am putea să le oferim celor ce suferă mai multă compasiune, răspunsul lor a fost mereu acelaşi: nu e cazul ca tu să nu te bucuri de bucuria copilului tău, numai pentru că eu l-am pierdut pe-al meu. Nu considera de la sine înţeles că ţi se cuvine tot ce ai — fii bucuros şi recunoscător pentru ceea ce ţi-a oferit viaţa. Nu-ţi cere scuze pentru ce ai. Fii recunoscător şi nu te feri să le arăţi celorlalţi acest lucru. Părinţii tăi sunt sănătoşi? Gândeşte-te la asta uimit. Arată-le cât de mult înseamnă pentru tine. ***Atunci când preţuieşti ceea ce ai, preţuieşti, în acelaşi timp, ceea ce ai pierdut.***
3. ***Nu-ţi sabota momentele de bucurie.*** Niciodată nu vom fi cu adevărat pregătiţi pentru a pierde pe cineva drag nouă. Aşa încât, nu transforma fiecare ocazie de a simţi bucurie într-o repetiţie pentru o catastrofa — de fapt, în acest fel ne diminuăm rezilienţa la suferinţă. Este adevărat, bucuria te poate face să simţi nelinişte, frică sau vulnerabilitate. Dar, de fiecare dată când ne permitem să ne bucurăm din plin de ceva, ne dezvoltăm rezilienţa şi cultivăm speranţa. Bucuria devine parte din noi înşine, iar când ni se întâmplă ceva rău — şi asta e inevitabil —, vom fi mai puternici.

Mi-au trebuit câţiva ani ca să înţeleg şi să interiorizez această informaţie, apoi să încep să practic recunoştinţa. Ellen, pe de altă parte, a înţeles intuitiv cât de important este să fii recunoscător şi să accepţi pe de-a întregul momentele de bucurie. Când era în clasa întâi, într-o după-masă, am chiulit amândouă şi am mers în parc. La un moment dat, eram pe hidrobicicletă, hrănind raţele cu pâinea uscată pe care o luaserăm de acasă, când mi-am dat seama că ea se oprise din pedalat şi stătea nemişcată. Avea ochii închişi, capul înclinat uşor spre spate şi mâinile înfăşurate în jurul săculeţului cu pâine. Faţa îi era scăldată în lumina soarelui şi zâmbea timid. Am fost, pur şi simplu, izbită de frumuseţea şi vulnerabilitatea ei.

M-am uitat Ia ea un minut întreg, însă, atunci când am văzut că nu se mişca deloc, m-am neliniştit:
— Ellie? Te simţi bine, iubito?

A zâmbit şi mai tare, apoi a deschis ochii. S-a uitat la mine şi mi-a spus:

— Mă simt foarte bine, mamă. Făceam o fotografie în minte.

N-o mai auzisem vorbind de „fotografii în minte", dar mi-a plăcut cum suna.

— Şi ce înseamnă asta?

— O fotografie în minte? Este o poză pe care o fac în minte, atunci când sunt foarte, foarte fericită. închid ochii şi fac o poză, ca să pot, când o să fiu speriată sau singură, să mă uit la fotografiile din mintea mea şi să-mi treacă.

Nu sunt la fel de elocventă şi senină ca fiica mea de şase ani, dar exersez. Pentru mine, exprimarea recunoştinţei e departe de a fi ceva spontan sau uşor. încă sunt copleşită de vulnerabilitate uneori, în momentele de bucurie. Doar c-am învăţat să spun cu voce tare: „Mă simt vulnerabilă şi sunt atât de recunoscătoare pentru..."

Ce-i drept, e foarte ciudat să spui aşa ceva în mijlocul unei conversaţii, dar e mult mai bine decât să-ţi imaginezi tot ce poaet fi mai rău şi să devii obsedat să controlezi situaţia. De curând, Steve mi-a spus că avea de gând să-i ducă pe copii la ferma părinţilor săi din Pennsylvania, câtă vreme eu eram plecată din oraş cu treburi. Pe moment, mi s-a părut o idee bună, însă imediat am început să fiu potopită de gânduri precum: „Doamne, dar nu se poate să-i las să zboare cu avionul Iară mine; dacă se întâmplă ceva?" în loc să provoc o ceartă, să critic sau să inventez un motiv pentru a nu fi de acord, fără să-mi dezvălui temerile neîntemeiate (cum ar fi, de exemplu: „Nu-i bună ideea, preţurile biletelor de avion sunt prea mari"; sau: „Egoist ce eşti! Vreau să merg şi eu"), am spus doar atât:

„Sunt vulnerabilă. Sunt recunoscătoare pentru cutare lucru şi e foarte bine că, în felul acesta, copiii îşi vor petrece timpul cu tine şi vor avea ocazia să vadă şi ei cum e viaţa la ţară."

Steve a zâmbit. E la curent cu „exerciţiile" mele de recunoştinţă şi a ştiut că eram sinceră în ceea ce-i spusesem. înainte, când nu mă foloseam de lucrurile aflate în cercetările mele, pentru a contracara efectele bucuriei rău-prevestitoare, nu ştiam cum să trec peste momentele de vulnerabilitate subită. Nu ştiam destul, pentru a reuşi să nu mă mai gândesc la lucrul de care miera teamă, ca să mă gândesc apoi la ce simţeam în realitate, iar după, la ceea ce-mi doream cu adevărat: bucurie plină de recunoştinţă.

A doua formă de apărare: perfecţionismul

Una dintre secţiunile preferate ale blogului meu sunt ***Interviurile motivaţionale (Inspiration Interviews).*** Pentru mine, este importantă, fiindcă public interviuri luate numai acelor persoane, despre care cred că au puterea să ne inspire — oameni care au ales să trăiască într-un mod care mă inspiră să fiu mai creatoare şi ceva mai curajoasă în activitatea mea. întotdeauna le puneam acelaşi set de întrebări celor intervievaţi, dar, după ce am avut la îndemână concluziile cercetării despre „ce înseamnă a trăi din plin", am adăugat întrebări legate de vulnerabilitate şi perfecţionism. Fiind eu însămi o perfecţio- nistă în curs de vindecare, sunt mereu curioasă, mai întâi, să citesc răspunsurile celor intervievaţi la întrebarea: „Este perfecţionismul o problemă cu care vă confruntaţi? în caz că da, numiţi o strategie prin care-l controlaţi."

Pun această întrebare, fiindcă nicăieri, în cercetările pe care le-am făcut, n-am auzit ca o persoană să explice că e fericită, are succes sau trăieşte din plin, datorită faptului că e perfectă. Mai precis, am auzit de nenumărate ori, de-a lungul anilor,

următorul mesaj, care nu lasă loc de interpretări: „Cele mai importante şi mai valoroase lucruri din viaţă mi s-au întâmplat când mi-am cultivat curajul de a fi vulnerabil, imperfect şi de a mă accepta pe mine însumi aşa cum sunt". Perfecţio- nismul nu e calea care ne duce la realizarea propriilor talente şi la descoperirea unui rost în viaţă; este o cale indirectă, plină de riscuri. Vreau să împărtăşesc, în continuare, câteva dintre răspunsurile mele preferate, pe care le-am primit la întrebarea despre perfecţionism.

Dar mai întâi vreau să menţionez definiţia ***perfecţionismului,*** la care am ajuns în urma cercetărilor mele. Iată ce am aflat: la fel ca vulnerabilitatea, perfecţionismul s-a înconjurat de o adevărată mitologie. Cred c-ar fi util să încep prin a arăta ce ***nu este*** perfecţionismul:

- Perfecţionismul nu e totuna cu strădania de a fi foarte bun în ceea ce faci. Perfecţionismul nu conduce la împlinire şi o dezvoltare armonioasă. Perfecţionismul este o atitudine defensivă. E convingerea că, dacă facem lucrurile perfect — sau dacă arătăm perfect —, minimizăm sau chiar evităm suferinţa pe care o provoacă ruşinea şi faptul de a fi judecaţi sau învinovăţiţi de ceilalţi. Perfecţionismul este un zid de douăzeci de tone, pe care-l construim în jurul nostru, crezând că ne va proteja, când el, de fapt, ne împiedică să fim văzuţi aşa cum suntem cu adevărat.
- Perfecţionismul nu înseamnă auto-perfecţionare. El este, în esenţă, o încercare de a obţine aprobarea celorlalţi. Cei mai mulţi perfecţionişti, când erau copii, au fost lăudaţi pentru reuşite şi performanţă (dacă luau note bune, erau cuminţi, respectau regulile, se făceau plăcuţi, arătau bine ori erau buni la sport). Cândva, pe parcursul vieţii, ei au adoptat acest sistem de credinţe deopotrivă periculos şi debilitant: „Sunt ceea ce am realizat — sunt egal cu performanţele mele. Trebuie să le fac pe plac celorlalţi. Să fac

totul perfect. Să fiu perfect." Cel care e motivat de o străduinţă sănătoasă de a face lucrurile mai bine este centrat pe propria persoană: cum pot să progresez? Perfecţionis- mul este centrat pe părerea altora: ce cred ceilalţi despre mine? Perfecţionismul mizează pe aparenţe, nu pe esenţă.

- Perfecţionismul nu este cheia succesului. De fapt, cercetările arată că perfecţionismul e o piedică în calea reuşitei. El se corelează cu depresia, anxietatea, dependenţa, frica de a încerca lucruri noi şi cu oportunităţile ratate. Teama de eşec, de a face greşeli, de a nu te ridica la aşteptările celorlalţi sau de a fi criticat ne ţine departe de arenă — adică de confruntarea sănătoasă şi de adevărata strădanie.
- în fine, perfecţionismul nu este o modalitate de a evita ruşinea. Perfecţionismul ***este*** o formă de ruşine. Atunci când ne confruntăm cu perfecţionismul, ne confruntăm, de fapt, cu ruşinea.

După ce am folosit datele obţinute în cercetări, pentru a-mi

croi drum prin hăţişul multelor mituri despre perfecţionism,

am ajuns la următoarea definiţie a perfecţionismului:

- Perfecţionismul e un sistem de credinţe auto-distructiv, care creează dependenţă şi poate fi rezumat astfel: ***Dacă arăt perfect şi fac totul perfect, pot să evit sau să minimizez suferinţa pe care mi-o provoacă ruşinea, precum şi faptul de a fi judecat sau blamat de ceilalţi.***
- Perfecţionismul este auto-distructiv, pur şi simplu, fiindcă nu există perfecţiune. Este un scop de neatins. Perfecţionismul are legătură, mai degrabă, cu felul în care eşti perceput de ceilalţi, decât cu motivaţia intrinsecă, şi nu există o modalitate de a controla percepţia pe care o au alţii despre tine, oricât de mult timp şi energie ai risipi încercând.
- Perfecţionismul creează dependenţă, pentru că, invariabil, când ne confruntăm cu ruşinea, când

că n-am reuşit să fim perfecţi. în loc să punem sub semnul întrebării logica perfecţionismului, devenim şi mai încăpăţânaţi în încercarea noastră de a arăta şi de a face totul perfect.

- Perfecţionismul predispune la ruşine, vinovăţie şi critică, iar acestea, la rândul lor, aduc cu ele şi mai multă ruşine şi auto-învinovăţire: „Eu sunt devină. Mă simt astfel, fiindcă nu sunt suficient de bun."

îndrăzneşte cu orice preţ: apreciază frumuseţea propriilor imperfecţiuni

La fel cum bucuria rău-prevestitoare se poate situa pe un continuu, datele mi-au arătat că majoritatea oamenilor se înscriu într-un continuu al perfecţionismului Asta, fiindcă nu există om care să nu se zbată să-şi ascundă defectele, să-şi cosmetizeze puţin imaginea, ca să iasă învingător din competiţia cu alţii. La unii, perfecţionismul se manifestă doar în situaţiile în care se simt foarte vulnerabili. în cazul altora, este com- pulsiv, cronic şi debilitant — seamănă cu un comportament adictiv şi e trăit ca atare.

Indiferent unde ne situăm pe acest continuu, dacă vrem să ne eliberăm de perfecţionism, trebuie să străbatem lungul drum de la „Oare ce cred ceilalţi?" la „Eu însumi sunt de ajuns". Este o călătorie pe care n-o putem face, decât dacă ne dezvoltăm rezidenţa la ruşine, compasiunea faţă de sine, şi dacă învăţăm să ne asumăm propriul trecut. Pentru a afla adevărul despre cine suntem, de unde venim, în ce anume credem, precum şi despre vieţile noastre, cu toate neajunsurile ei, trebuie să nu ne mai criticăm şi să începem să apreciem frumuseţea imperfecţiunilor noastre. Să fim mai blânzi şi mai înţelegători cu noi şi cu ceilalţi. Să vorbim cu noi înşine, aşa cum vorbim cu cineva la care ţinem.

Dr. Kristen Neff, cercetător şi profesor la Universitatea statului Texas din Austin, conduce un program de cercetare care studiază modul în care dezvoltăm şi practicăm compasiunea faţă de sine. în opinia ei, compasiunea faţă de sine prezintă trei componente: bunăvoinţa faţă de sine, înţelegerea a ceea ce este omenesc şi conştientizarea deplină a stării prezente, în cartea

Compasiunea faţă de sine. Nu te mai bate singur şi lasă în urmă nesiguranţa, ea le defineşte în felul următor:

- Bunăvoinţa faţă de sine înseamnă să fim înţelegători cu noi înşine, atunci când suferim, când ne confruntăm cu vreun eşec sau când considerăm că suntem imperfecţi, şi să nu ne ignorăm suferinţa ori să răsucim cuţitul în rană, criticându-ne.
- înţelegerea a ceea ce este omenesc reprezintă capacitatea de a recunoaşte că suferinţa şi imperfecţiunea sunt părţi ale unei experienţe umane comune — ceva prin care trece fiecare, nu doar un singur om.
- Conştientizarea deplină a stării prezente înseamnă să te raportezi în mod echilibrat la emoţiile negative, aşa încât aceste trăiri să nu fie nici reprimate, nici exagerate. Nu ne putem ignora suferinţa şi, totodată, s-o privim cu compasiune. Acest gen de conştientizare face să nu ne identificăm total cu gândurile şi emoţiile noastre, prin urmare nu vom fi copleşiţi şi nu vom deveni prizonierii propriilor stări negative.

îmi place foarte mult definiţia atenţiei conştiente, fiindcă ne aminteşte că a fi atent în mod conştient înseamnă, totodată, nici să nu te identifici excesiv cu propriile trăiri, nici să nu le exagerezi. Am căzut mereu cu uşurinţă în capcana regretului, ruşinii sau îndoielii de sine, dacă am făcut vreo greşeală. însă compasiunea faţă de sine presupune să ai o perspectivă obiectivă şi precisă asupra situaţiei în care simţi ruşine sau durere. Kristen Neff are un ***site*** excelent, www.self-compassion.org,

unde poţi completa un chestionar despre compasiunea faţă de tine însuţi şi să afli mai multe despre cercetările sale.

Pe lângă exersarea compasiunii faţă de sine (este, într-adevăr, un exerciţiu, la fel precum recunoştinţa şi orice alt lucru care contează pentru noi), trebuie să ţinem minte, de asemenea, că vom dobândi sentimentul propriei valori — acea credinţă esenţială că suntem de ajuns — doar atunci când vom accepta propriul trecut. Nu există altă cale: sau acceptăm trecutul (chiar şi atunci când e departe de ce ne-am fi dorit noi să fie), sau refuzăm să-l acceptăm — negându-ne vulnerabilităţile şi imperfecţiunile, eliminând părţile din noi înşine, care nu se potrivesc cu imaginea ideală pe care o avem despre noi înşine şi străduindu-ne să obţinem de la ceilalţi confirmarea valorii noastre. Perfecţionismul e ceva epuizant, fiindcă toată această străduinţă, prin care construim aparenţele, este una epuizantă. E un efort care nu atinge niciodată punctul final.

Revin acum la ***Interviurile motivaţionale*** de pe blogul meu şi voi da ca exemple câteva fragmente din răspunsurile pe care le-am primit la întrebările despre perfecţionism. în aceste răspunsuri, văd frumuseţea autenticităţii — a acceptării propriilor defecte — şi sunt inspirată de auto-compasiunea celor intervievaţi de mine. Cred că te vor inspira şi pe tine, cititorule. Primul fragment e dintr-un interviu cu Gretchen Rubin, autoare de mare succes a cărţii ***Proiectul fericirii,*** despre anul pe care-l petrecuse testând studiile şi teoriile despre cum să fii mai fericit. Ultima ei carte, ***Mai fericit acasă,*** pune în discuţie, în primul rând, acei factori de care depinde fericirea acasă, cum ar fi: posesiunile, căsătoria, timpul, relaţia cu copiii sau vecinii. Iată răspunsul dat de Rubin la întrebarea referitoare la cum să gestionăm problema perfecţionismului:

Mereu îmi spun: ***„Perfect*** este duşmanul binelui (idee pe care am împrumutat-o de la Voltaire). O plimbare de 20 de minute, pe care o fac, este mai bună decât o alergare

de 7 kilometri, pe care n-o fac. O carte imperfectă pe care o public este mai bună decât cea perfectă, care rămâne în calculatorul meu. O petrecere cu mâncare chinezească semi- preparată este mai bună decât petrecerea elegantă, pe care n-o voi organiza niciodată.

Andrea Scher este fotografa, autoare şi instructoare de dezvoltare personală la Berkeley, în California. Prin cursurile ei ***otiline,*** „Fotografia super-eroului" şi „Mondo Beyondo" („Lumea de

dincolo"), precum şi prin blogul ei premiat, ***Jurnalul super-eroului,*** Andrea este o sursă de inspiraţie pentru mulţi oameni care-şi doresc să trăiască autentic şi să ducă o viaţă plină de culoare şi creativitate. De multe ori, o găseşti stând pe podea în bucătărie, cu bebeluşul în braţe, cerându-i băiatului ei de 4 ani să sară, ca să-i facă o poză de super-erou. Ea scrie despre perfecţionism (îmi plac la nebunie maximele ei!):

> Am făcut gimnastică de performanţă în copilărie, n-am lipsit niciodată de la şcoală, eram îngrozită de orice notă mai mică de 10 sau 9, iar în liceu am avut o tulburare de alimentaţie.
>
> A, să nu uit: cred c-am fost regina balului.
>
> Da. Cred că am o problemă cu perfecţionismul.
>
> Dar tot încerc s-o depăşesc. Pe când eram copil, credeam că a fi perfect înseamnă a fi iubit şi încă mi-e greu să mă dezbar de acest mod de a gândi. De multe ori, descopăr că fac ceea ce Brene numeşte „a te strădui să fii considerat o persoană valoroasă". Adică, toate acele lucruri pe care le facem, ca să nu vadă ceilalţi că suntem plini de defecte şi umani. Câteodată, îmi spun că valoarea mea ca persoană depinde de lucrurile pe care le fac şi de cât de bine le fac, dar, de cele mai multe ori, mă străduiesc din greu să nu mai gândesc aşa. Faptul de a fi părinte m-a învăţat foarte multe despre asta. Este un drum anevoios şi întâmpin situaţii care îndeamnă la modestie, dar învăţ să vorbesc despre propri ile di ficultăţi.

armura împotriva vulnerabilităţii

> Ca să-mi controlez tendinţa către perfecţionism, îmi dau eu însămi voie să fac „suficient de bine" unele lucruri. Trebuie să mă achit de sarcini într-un timp scurt (când ai doi copii mici, înveţi cum să-ţi faci treaba cu viteza luminii), iar, dacă le fac suficient de bine, sunt mulţumită.
>
> Am câteva maxime pe care le urmez:
>
> Graba te învaţă să fii creator şi-ţi dă idei noi.
>
> Dacă vrei să fii sigur că n-o să termini niciodată o treabă, încearcă s-o faci perfect.
>
> Suficient de bine înseamnă al dracului de bine.

Nicholas Wilton este artistul care a făcut ilustraţiile la cartea mea anterioară, precum şi pe cele de pe sife-ul meu. Pe lângă faptul că este un pictor consacrat — multe din tablourile sale fac parte din colecţii private ori au fost expuse în galerii de artă —, este fondatorul Metodei Artplane, un sistem de predare a picturii, care facilitează procesul de creaţie.

îmi place foarte mult ce scrie el despre perfecţionism şi artă. Se potriveşte perfect cu concluziile studiilor mele, precum că perfecţionismul distruge creativitatea. Nu întâmplător, o metodă dintre cele mai eficiente de a depăşi perfecţionismul este să începi o activitate creatoare. Iată ce are de spus Nick:

> întotdeauna mi s-a părut că treburile lumii au fost organizate de cineva, cu mult timp în urmă, pe tipuri de activităţi care se pot perfecţiona, pe categorii de lucruri care se potrivesc între ele perfect. De exemplu, lumea afacerilor funcţionează în felul acesta — liste de costuri, tabele, lucruri care se pot cuantifica, se pot perfecţiona. Sistemul legal nu e întotdeauna perfect, dar, totuşi, e rezultatul unui efort extrem de minuţios de a formula legi şi reguli pentru toate aspectele vieţii umane, un cod atotcuprinzător de conduită, pe care trebuie să-l urmăm cu toţii. Perfecţiunea e crucială atunci când construieşti un avion, un pod sau un tren de mare viteză. N-am avea Internet, fără un cod şi anumite reguli de calcul. Asemenea lucruri

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

> ori sunt construite perfect, ori n-au cum să funcţioneze. Mare parte din lumea în care trăim

şi muncim se bazează pe corectitudine şi perfecţiune.

Dar, după ce acel cineva — cel mai probabil, o femeie — a reuşit să organizeze totul perfect, s-a trezit că o mulţime de lucruri nu se potriveau nicăieri — lucruri pentru care trebuia găsită o categorie, totuşi.

Aşa încât, în disperare de cauză, şi-a pus mâinile în şolduri şi a spus: „în regulă. Au rămas o mulţime de lucruri care nu sunt perfectibile şi nu se potrivesc în toate celelalte categorii, aşa că le voi pune pe toate într-o cutie, la grămadă, fără să-mi mai bat capul cu ele. Poate că, mai târziu, o să deschid cutia şi o să încerc să-mi dau seama unde s-ar putea potrivi toate lucrurile din ea. Până una, alta, o să-i pun o etichetă, pe care să scrie: ARTĂ."

Problema n-a fost deloc rezolvată, din fericire. în timp, cutia a început să dea pe dinafară de lucruri etichetate drept „artă". Cred că problema asta încă există, din cauză că arta, dintre toate categoriile pe care le avem la dispoziţie, seamănă cel mai bine cu ceea ce înseamnă să fii om.

Cu viaţa. E firea noastră să fim imperfecţi. S-avem trăiri şi emoţii care nu pot fi puse într- o categorie sau alta. Să construim ori să facem lucruri care nu au neapărat sens. Arta este un exemplu perfect de imperfecţiune.

Odată ce cuvântul ***artă*** intră în descrierea a ceea ce vrei să faci, este ca şi cum ai primi un bilet de voie să ieşi din perimetrul perfecţiunii. Ne eliberează — slavă Domnului! — de coşmarul de a trebui să fim perfecţi.

Legat de faptul că lucrările mele nu sunt perfecte, este suficient să arăt spre cutia pe care scrie ***Artă,*** ca oamenii să înţeleagă, sau măcar să se prefacă a înţelege, şi să mă scutească de aşteptările lor referitoare la perfecţiune.

Am un citat pe care-l rostesc de fiecare dată, când vorbesc despre vulnerabilitate şi perfecţionism.
E vorba de nişte versuri din cântecul lui Leonard Cohen, ***Anthem.*** Au devenit foarte

importante pentru mine, fiindcă îmi dau enorm de mult sprijin şi speranţă, în încercarea de a-mi accepta imperfecţiunile: „Toate lucrurile au o crăpătură, fie ea cât de mică. Pe acolo intră lumina în ele."

A treia formă de apărare: anestezierea afectivă

Te întrebi, eventual, dacă secţiunea de faţă se referă la dependenţă şi-ţi spui că n-are nici o legătură cu tine. Te rog, citeşte în continuare, fiindcă are legătură cu noi toţi. în primul rând, una dintre strategiile universale de anesteziere afectivă este să fii extrem de ocupat. De multe ori spun că, dacă s-ar organiza întâlniri în doisprezece paşi, pentru cei dependenţi, să-şi ocupe timpul cu orice, ar trebui să se ţină pe stadioane de fotbal. Am devenit o cultură în care oamenii au ajuns să creadă că, dacă stau tot timpul ocupaţi, nu vor fi nevoiţi să se confrunte cu adevărurile neplăcute din viaţa lor.

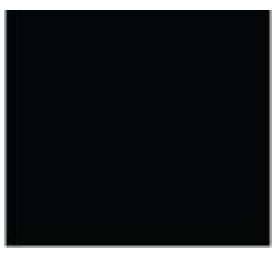
în al doilea rând, statisticile arată că sunt foarte puţini oameni care să nu fi fost afectaţi, la un moment dat, de dependenţă. Cred că recurgem cu toţii la o formă sau alta de anesteziere afectivă. S-ar putea să nu facem acest lucru în mod compul- siv şi cronic — ca în dependenţa propriu-zisă —, însă asta nu înseamnă că nu ne „amorţim" sentimentul de vulnerabilitate. Iar anestezierea vulnerabilităţii ne afectează în mod negativ, fiindcă face mai mult decât să ne amorţească suferinţa născută din experienţe dificile; anestezierea vulnerabilităţii ne reduce, de asemenea, capacitatea de a simţi iubire, bucurie, apartenenţă, creativitate şi empatie. Nu avem cum să ne anesteziem emoţiile în mod selectiv. Dacă reduci intensitatea suferinţei, o reduci şi pe cea a bucuriei.

în caz că te întrebi, consumul de droguri uşoare sau a câtorva pahare de vin după serviciu sunt tot o formă de anesteziere afectivă. Voi arăta că sunt motive pentru care să reconsiderăm

1
ideea potrivit căreia ne „descărcăm * prin asemenea activităţi. Vom privi cu alţi ochi, până la sfârşitul acestui capitol, lucruri banale, precum cele câteva pahare de vin băute la cină — dar şi în timp ce gătim sau strângem masa —, consumul de zahăr, programul de lucru de şaizeci de ore pe săptămână, fotbalul ***online,*** antidepresivele sau somniferele, precum şi cele patru ceşti de cafea de care avem nevoie, pentru a ne limpezi mintea de efectul vinului şi al somniferelor. Mă refer la lucruri pe care cu toţii le facem, în fiecare zi.

Când m-am uitat la datele studiilor, prima mea întrebare a fost: de ce anume încearcă oamenii să scape, atunci când îşi anesteziază sensibilitatea? în prezent, americanii sunt afectaţi mai mult ca oricând de dependenţă, datorii şi obezitate, şi consumă tot mai multe medicamente. Pentru prima dată în istorie, Centrul pentru Controlul Bolilor a anunţat că accidentele de maşină sunt, în prezent, în Statele Unite, a doua cauză a morţilor accidentale. Cauza principală? Supradozele de droguri. în plus, mai mulţi oameni mor din cauza supra- dozelor de medicamente prescrise pe reţetă, decât din cauza consumului de heroină, cocaină şi metamfetamine, la un loc. Şi mai alarmant sună estimarea că mai puţin de 5% dintre cei care au murit din cauza unor supradoze de medicamente prescrise pe reţetă le-au obţinut de la persoane despre care, de obicei, credem că sunt „traficanţi de colţul străzii**. E mult mai probabil ca traficanţii de droguri din ziua de astăzi să fie părinţi, rude, prieteni şi medici. Evident că este o problemă serioasă. încercăm cu disperare să simţim mai puţin sau mai mult — să ne înlăturăm ceva din minte ori să trăim o emoţie mai intens.

După ani de zile, în care am lucrat îndeaproape cu medici şi cercetători care studiază dependenţa, am presupus că oamenii recurg la anestezierea afectivă, în primul rând, din cauza dificultăţilor cu care se confruntă aceştia în ceea ce priveşte



sentimentul propriei valori şi ruşinea. Simţim nevoia să ne amorţim durerea provocată de sentimentul de inadecvare şi de a nu fi „de ajuns". Dar asta e doar o piesă din ***puzzle.*** Am mai constatat că anxietatea şi sentimentul de înstrăinare sunt şi ele declanşatori ai anestezierii afective. Cea mai intensă nevoie de anesteziere afectivă pare să apară în urma combinaţiei dintre ruşine, anxietate şi înstrăinare — aşa cum voi explica mai departe.

Anxietatea, cum a fost descrisă de participanţii la cercetare, se naşte din nesiguranţă, din cerinţele contradictorii şi dificile cu care suntem bombardaţi şi din stresul social — o surpriză. A fost mai greu să ajung la o concluzie clară în privinţa sentimentului de înstrăinare. M-am gândit, chiar, să folosesc termenul ***depresie*** în loc de ***înstrăinare,*** însă, după ce am revăzut datele, mi-am dat seama că nu despre asta vorbiseră participanţii, ci despre o diversitate de trăiri şi experienţe, în care figurează depresia, dar care include şi singurătatea, izolarea, detaşarea emoţională şi sentimentul de gol afectiv. „înstrăinarea" trimite la toate acestea.

Din nou, ceea ce mi s-a părut de-a dreptul impresionant, atât profesional, cât şi personal, a fost să constat că ruşinea are, de asemenea, un rol în anxietate şi/sau înstrăinare. La întrebarea: „Ce te face să te anesteziezi afectiv?", mi s-a răspuns frecvent: ***un amestec de anxietate şi ruşine; un amestec de înstrăinare şi ruşine; anxietate şi înstrăinare, amestecate cu ruşine.***

Cei ce suferă de anxietate se confruntă şi cu trăiri de ruşine. Pe lângă sentimentul de teamă, de lipsă a controlului şi de neputinţă de a face faţă nenumăratelor cerinţe ale vieţii, aceştia cred că, dacă ar fi mai inteligenţi, mai puternici sau mai buni, ar putea să-şi rezolve toate problemele. Iar această convingere le adânceşte anxietatea şi o face de nesuportat. Anestezierea afectivă este, în asemenea situaţii, o cale de a calma durerea provocată de sentimentul de inadecvare şi cel de nesiguranţă.

Cu înstrăinarea, este aceeaşi poveste. Se poate foarte bine să ai câteva sute de prieteni pe Facebook şi o mulţime de colegi, prieteni (din „viaţa reală") şi vecini, şi totuşi să te simţi singur şi ignorat de ceilalţi. De vreme ce nevoia de a stabili legături umane e înnăscută, înstrăinarea naşte

întotdeauna suferinţă. A te simţi înstrăinat poate fi ceva normal în viaţa de zi cu zi şi în relaţiile cu ceilalţi, dar, atunci când ne simţim înstrăinaţi, deoarece credem că nu suntem suficient de buni, ca să merităm să avem legături profunde, dorim să ne anesteziem suferinţa pe care o trăim.

Odată înstrăinaţi, ne izolăm — trebuie să fim conştienţi de această primejdie. Jean Baker Miller şi Irene Stiver, experte în terapie relaţional-culturală la Centrul Stone de la Colegiul Wellesley, au surprins într-o formulare pregnantă ceea ce este specific izolării: „După părerea noastră, cel mai îngrozitor şi mai distructiv sentiment pe care-l poate trăi cineva este acela de izolare psihologică. A nu fi confundată cu singurătatea. Este vorba de sentimentul că-ţi este inaccesibilă orice formă de legătură umană şi că n-ai nici o putere să schimbi această situaţie. în cazurile extreme, izolarea psihologică poate duce la un sentiment de neajutorare şi disperare. Oamenii ar face aproape orice, ca să evadeze din această cumplită stare de izolare şi neputinţă."

Din această definiţie a izolării, partea esenţială pentru a înţelege ruşinea este propoziţia: „Oamenii ar face aproape orice, ca să evadeze din această cumplită stare de izolare şi neputinţă". Ruşinea te aduce de multe ori la disperare. Iar reacţiile posibile la această nevoie disperată de a scăpa de izolare şi teamă sunt foarte diverse: anestezie afectivă, dependenţă, depresie, auto-mutilare, tulburări legate de alimentaţie, comportament de intimidare, violenţă şi sinucidere.

Reflectând la propriile experienţe de anesteziere afectivă din trecut, am înţeles modul în care
ruşinea amplifică anxietatea

şi înstrăinarea şi am găsit un răspuns la întrebări care m-au preocupat ani de zile. Nu m-am apucat de băut, ca să-mi înec amarul, ci fiindcă aveam nevoie să fac ceva cu mâinile. Sunt convinsă că, dacă în ultimii ani ai adolescenţei mele ar fi fost la modă telefoanele inteligente şi căţeluşii Chihuahua, pe care vedetele îi etalează ca pe nişte accesorii, nu m-aş fi apucat niciodată să fumez şi să beau. Alcoolul şi ţigările îmi diminuau sentimentul de vulnerabilitate şi mă făceau să par ocupată, atunci când celelalte fete de la masa mea erau invitate la dans. Aveam nevoie, pur şi simplu, să fac ceva, să par ocupată.

în urmă cu douăzeci-şi-cinci de ani, simţeam că n-am de ales, decât să trag de o bere, să amestec într-un cocteil ori să-mi fac de lucru c-o ţigară. Eram doar eu la masă, nimeni altcineva nu-mi ţinea companie, decât viciile mele. în cazul meu, vulnerabilitatea a condus la anxietate, apoi la ruşine şi, în fine, la înstrăinare. Singura rezolvare: încă o sticlă de Budweiser Light. Pentru mulţi dintre noi, anestezierea emoţiilor — luată aproape în sens literal — este doar un efect secundar plăcut, cu toate că periculos, al unor comportamente care vorbesc despre încercarea să te adaptezi, să relaţionezi şi să-ţi controlezi anxietatea.

Am încetat să beau şi să fumez acum şaisprezece ani. Scriam în ***Darurile imperfecţiunii:***

> Educaţia pe care am primit-o nu mi-a oferit abilităţile şi exerciţiul emoţional necesare, pentru a putea înfrunta situaţiile dificile, aşa că, în timp, am ajuns dependentă de diverse comportamente de „anesteziere . Pentru această formă de dependenţă, nu există metodă de vindecare în „doisprezece paşi". Drept care, după câteva experimente eşuate, mi-am dat seama că, dacă-mi descriu dependenţa în aceşti termeni în cadrul unei întâlniri din programele în doisprezece paşi, risc să nu fiu înţeleasă de tradiţionaliştii unei astfel de metode.

> Problemele mele nu erau legate numai de petrecerile la care nu mă invita nimeni la dans, de berile băute şi de ţigările fumate în tinereţe, ci de pâinea cu banane, chip- surile cu ***queso, e-mail****-urile,* munca, îngrijorarea permanentă, obsesia pentru planificare, perfecţionismul şi toate celelalte lucruri cu care puteam să-mi amorţesc senzaţia insuportabilă, hrănită de anxietate, de a fi vulnerabilă.

în continuare, voi discuta despre câteva strategii de anesteziere afectivă.

îndrăzneşte cu orice preţ înseamnă: impunerea unor limite, descoperirea

adevăratului confort şi cultivarea spiritului

Când i-am rugat pe participanţii mei la studii — despre care aş putea spune că-şi ***trăiesc viaţa din plin*** — să-mi spună cum fac faţă anestezierii afective, mi-au vorbit invariabil despre trei lucruri:

1. Să înveţi să-ţi înţelegi propriile emoţii.
2. Să fii conştient de propriile comportamente de anesteziere afectivă (chiar şi ei aveau problema asta).
3. Să înveţi să-ţi înfrunţi emoţiile negative, precum anxietatea, înstrăinarea.

Eram de acord cu toate aceste lucruri, însă voiam să înţeleg mai bine ce înseamnă să le faci faţă anxietăţii şi înstrăinării. Aşa încât, am început să iau interviuri exact pe această temă. M-aşteptam să aflu, şi chiar am aflat, mai multe. Aceste persoane ridicaseră principiul „eu însumi sunt de ajuns" la un cu totul alt nivel. Nu doar erau conştienţi pe deplin de comportamentele de anesteziere afectivă şi-şi înfruntau emoţiile negative. în plus, ştiau să impună limite în vieţile lor.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂŢII

Am pus mai multe întrebări despre alegeri şi comportamente prin care oamenii care trăiesc din plin îşi reduc anxietatea. Astfel, am aflat că soluţia lor era să ştie cât mai precis posibil ce puteau ei face şi ce anume le depăşea capacităţile, astfel încât să spună, la un moment dat, că pentru ei „este de ajuns". Ştiau foarte bine ce era important pentru ei şi la ce puteau să renunţe.

într-un excelent discurs despre revoluţia educaţiei, susţinut la conferinţele TED din 2010, Sir Ken Robinson le-a explicat auditorilor că lumea, după el, se împarte în două categorii. Apoi s-a oprit şi a adăugat, cu mult umor: „Jeremy Bentham, marele filosof utilitarist, a formulat această idee cândva. El spunea: «Există două categorii de oameni — cei care împart oamenii în două categorii şi cei care nu fac asta»."

Robinson a făcut o pauză şi a zâmbit. „Ei bine, eu fac asta". Mi-a plăcut ce-a spus, pentru că eu, cercetătoare, sunt nevoită să împart oamenii în categorii. Dar, înainte să vorbesc despre cele două grupuri pe care le-am identificat, vreau să subliniez că, deşi nu sunt perfect diferite, există o distincţie importantă între ele. Să vedem care este aceasta.

Cu toţii avem probleme de anxietate. Pe de altă parte, există mai multe tipuri de anxietate, iar trăirile variază ca intensitate. Unele forme de anxietate pot fi asociate cu o vulnerabilitate biologică, iar cel mai bun tratament reprezintă o combinaţie între medicaţie şi terapie. Există alte tulburări de anxietate influenţate de mediu, asta însemnând că unii factori de stres acţionează în mod constant şi prelungit asupra noastră. Ce mi s-a părut interesant este că participanţii la cercetările mele pot fi împărţiţi în două grupuri. Grupul A definea provocarea reprezentată de anxietate în felul următor: ***caută un mod de a face faţă anxietăţii şi de a-i diminua intensitatea;*** iar Grupul B definea problema astfel: ***schimbă comportamentele care duc la anxietate.*** Participanţii din ambele grupuri au dat exemplu

tehnologia din ziua de astăzi drept sursă de anxietate, aşa că, pornind de aici, putem vedea cât de diferit se raportează ei la asediul zilnic reprezentat de ***e-mail****-uri,* apeluri telefonice şi mesaje-text:

> Grupul A: „După ce-i pun pe copii să se culce, îmi fac un ibric de cafea, ca să pot să răspund la toate ***e-mail***-urile.
>
> Fac asta de la ora zece până la miezul nopţii. Dacă sunt prea multe, mă trezesc la 4 dimineaţa şi o iau de la capăt. Nu-mi place să mă duc la serviciu şi să ştiu că n-am răspuns la toate ***e-mail-urUe*** primite. Chiar dacă sunt epuizată, ştiu c-am terminat cu ele."
>
> Grupul B: „Pur şi simplu, eu am renunţat să mai scriu ***e-mail***-uri care nu sunt utile şi le- am cerut prietenilor şi colegilor să procedeze tot aşa. De asemenea, încerc să-i obişnuiesc pe cei care-mi scriu că trebuie să aştepte vreo trei-patru zile, ca să le răspund. Dacă e ceva important, să mă sune. E mai bine decât să-mi trimită mesaje-text sau ***e-mail-uri.*** Pune mâna pe telefon şi sună-mă! Sau — şi mai bine — treci pe la mine la birou."

Grupul A: „Mă folosesc de timpii morţi, când aştept la semafor, stau la coadă la ***supermarket*** sau mă urc în lift, ca să vorbesc la telefon. Mi-l pun sub pernă, chiar, în caz că mă sună cineva sau îmi aduc aminte de ceva important în toiul nopţii. Odată, am sunat- o pe asistenta mea la ora 4 dimineaţa, fiindcă mi-am adus aminte că trebuia să adăugăm ceva la o contestaţie pe care o pregăteam pentru tribunal. Am fost surprinsă că mi-a răspuns, dar mi-a amintit că-i spusesem să-şi ţină telefonul pe noptieră. Mă odihnesc şi mă relaxez doar după ce termin cu un proces. Deviza mea este: munca e muncă, distracţia e distracţie! Iar când dorm câteva ore pe noapte, mai multe zile la rând, mi-e chiar uşor să mă distrez."

Grupul B: „Şeful, prietenii şi familia mea ştiu că nu răspund la telefon înainte de 9 dimineaţa sau după 9 seara.

Dacă aud telefonul sunând în afara acestui interval, este ori o greşeală, ori o urgenţă — una adevărată, care n-are legătură cu serviciul."

Participanţii la cercetări, care se confruntau cu cele mai mari dificultăţi în materie de anesteziere afectivă — cei din Grupul A — mi-au spus că, pentru ei, reducerea anxietăţii înseamnă s-o anestezieze, nu să-şi schimbe modul de a gândi, comportamentele sau emoţiile care le produc anxietatea. Mi-a displăcut total această parte a cercetării. Am căutat întotdeauna să aflu cum să-mi gestionez mai bine stările de oboseală şi anxietate. Aveam nevoie de un ajutor concret, nu de sfaturi şi sugestii despre cum ***ar fi bine*** să trăiesc. Problema mea era în oglindă cu cea a participanţilor care-mi vorbeau despre anestezierea afectivă. în grupul B, de mai mici dimensiuni, participanţii atacau problema la rădăcină, ducându-şi viaţa în conformitate cu propriile valori şi stabilindu-şi limite — o asemenea abordare este specifică celor care-şi trăiesc viaţa din plin.

Când i-am întrebat pe cei din Grupul B cum stabileau anumite limite în viaţa lor, pentru diminuarea anxietăţii, imediat ei au făcut legătura între aceste limite şi sentimentul propriei valori. Pentru a putea spune „Destul!", trebuie să credem cu tărie că noi înşine suntem de ajuns. Femeilor le vine greu să stabilească asemenea limite, fiindcă sunt asaltate imediat de spiriduşii ruşinii: „Ai mare grijă, dacă intenţionezi să spui ***nu.*** îi vei dezamăgi pe toţi oamenii ăştia. Nu-i lăsa de izbelişte. Fii fată bună. Fă pe toată lumea fericită." Cât despre bărbaţi, spiriduşii le spun: „Fii bărbat, ce naiba! Un bărbat adevărat poate rezolva şi chestia asta, şi încă alte multe pe deasupra. Nu cumva băiatu' lu' mama e prea obosit?"

Ştim că ***a îndrăzni cu orice preţ*** înseamnă să-ţi asumi propria vulnerabilitate, dar nu poţi să faci asta, când eşti sub imperiul ruşinii. Acelaşi lucru e valabil şi când trăieşti un sentiment de înstrăinare provocat de anxietate. Cele mai puternice legături

umane sunt iubirea şi sentimentul de apartenenţă — ambele sunt nevoi fundamentale ale bărbaţilor, femeilor şi copiilor. Pe măsură ce realizam interviurile, îmi dădeam seama că un singur lucru diferenţiază bărbaţii şi femeile care trăiesc un sentiment profund de iubire şi de apartenenţă, de cei care se străduiesc să le dobândească. Lucrul acela este credinţa în propria valoare. E ceva foarte simplu şi complicat, simultan: dacă vrem să trăim o experienţă deplină a iubirii şi apartenenţei, trebuie să ***credem,*** în primul rând, că suntem demni de iubire şi apartenenţă. înainte să continui discuţia despre anestezierea afectivă şi înstrăinare, însă, vreau să introduc alte două definiţii. Anterior, am formulat o definiţie a iubirii, în continuare, voi formula definiţia legăturii umane şi a sentimentului de apartenenţă, pornind de la datele obţinute în studiile mele:

Legătura umană: Este energia care se creează între oameni, atunci când sunt văzuţi, auziţi şi valorizaţi; atunci când pot să dea şi să primească, fără să fie judecaţi.

Sentimentul de apartenenţă: Este dorinţa înnăscută a oamenilor de a fi parte din ceva mai mare decât ei. Fiindcă această aspiraţie profundă este atât de fundamentală, de multe ori încercăm s-o satisfacem prin conformism şi căutând aprobarea celorlalţi, care nu numai că nu înlocuiesc în mod satisfăcător sentimentul de apartenenţă, dar adesea ne împiedică să-l obţinem. Asta, fiindcă apartenenţa veritabilă se naşte doar când ne arătăm celorlalţi cu şinele nostru cel autentic, imperfect. Apartenenţa noastră nu poate fi mai profundă decât nivelul de acceptare de sine pe care l-am atins.

Aceste definiţii sunt esenţiale pentru a înţelege cum ne-am înstrăinat şi cum putem să ne

schimbăm. în ultimă instanţă, pentru a trăi o viaţă plină de legături semnificative, e necesar să stabilim limite, să nu mai pierdem timp şi energie încercând să ne impunem în faţa unor oameni care nu contează pentru

noi şi să înţelegem cât de important este să cultivăm relaţiile cu familia şi prietenii noştri apropiaţi.

înainte să întreprind această cercetare, mă întrebam deseori: „Cum să fac să dispară cât mai repede posibil aceste trăiri?" Azi, mă întreb: „Ce-i cu trăirile astea şi de unde au apărut?" Invariabil, răspunsul este că legătura cu Steve şi copiii a slăbit din cauză că (poţi să alegi orice variantă de răspuns): nu am dormit de ajuns ori nu m-am jucat de ajuns, am muncit prea mult ori am încercat să-mi ascund vulnerabilitatea. Schimbarea este că ştiu, acum, că pot să rezolv aceste probleme.

Cum să-ţi hrăneşti spiritul şi cum să veghezi la bunăstarea sa

Mai rămâne o ultimă întrebare — una pe care o aud adesea. Oamenii întreabă de multe ori: „Cum facem diferenţa între plăcere şi confort, pe de-o parte, şi anestezierea afectivă, pe de altă parte?" Ca răspuns, Jennifer Louden, autoare şi instructoare de dezvoltare personală, vorbeşte despre aşa- numitul „confort iluzoriu". Când suntem anxioşi, înstrăinaţi, vulnerabili, singuri şi ne simţim neajutoraţi, găsim în muncă, mâncare, băutură şi nesfârşitele ore petrecute pe Internet o formă de confort, dar ele, de fapt, ne oferă doar o iluzie de confort.

în cartea ***Organizatorul vieţii,*** Louden scrie: „Confortul iluzoriu poate lua orice formă. Important nu este ***ce*** faci; ***de ce*** faci contează cel mai mult. Poţi mânca o bucată de ciocolată, ca şi cum te-ai împărtăşi din cea mai savuroasă ciocolată din câte există — un confort real —, sau poţi înfuleca o ciocolată întreagă, fără să-i simţi gustul, într-o încercare disperată de a-ţi potoli durerea interioară — un confort iluzoriu. Poţi discuta pe ***chat*** o jumătate de oră şi să te simţi revigorat de energia pe care ţi-o transmit ceilalţi, apoi să fii gata să te întorci la muncă, sau poţi sta pe ***chat,*** pentru că, în acest mod, eviţi

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

să stai de vorbă cu partenera ta despre cât de tare te-a enervat cu o noapte în urmă."

Studiile mele m-au condus la aceeaşi concluzie indicată de Louden: „Important nu este ce faci; ***de ce*** faci contează cel mai mult". Concluzia ne invită să reflectăm asupra intenţiei din spatele alegerilor noastre şi să discutăm aceste probleme — dacă asta ne ajută — cu familia, prietenii apropiaţi sau vreun specialist. Nu există nici o listă de criterii sau reguli, care să te ajute să identifici confortul iluzoriu sau alte comportamente distructive de anesteziere a afectivităţii. Pentru asta, e necesar să reflectezi şi să te examinezi pe tine însuţi. Pe deasupra, îţi recomand să asculţi cu multă atenţie dacă persoanele dragi ţie îţi spun că sunt îngrijorate de anumite comportamente ale tale. La urma urmei, aceste întrebări depăşesc ceea ce ştim şi ce simţim — ele au legătură cu spiritul nostru. ***Oare alegerile mele îmi hrănesc şi reconfortează spiritul ori sunt numai nişte mijloace de a-mi anula, temporar, vulnerabilitatea şi emoţiile dificile şi care-mi vor slăbi, în cele din urmă, spiritul? Aceste alegeri mă vor face să-mi trăiesc viaţa din plin sau vor crea un gol în mine, pe care voi căuta mereu să-l umplu cu ceva?***

Pentru mine, a sta la o masă îmbelşugată este ceva plăcut şi hrănitor. Când mănânc stând în picioare, în faţa frigiderului sau a cămării, e un semnal de alarmă. Să mă relaxez, privind la una dintre emisiunile preferate de la TV, este o plăcere, însă, dacă butonez în neştire o oră întreagă, înseamnă că-mi anesteziez afectivitatea.

Când ne gândim la măsura în care ne hrănim sau ne slăbim spiritul, trebuie să luăm în considerare şi modul în care comportamentele noastre de anesteziere afectivă îi afectează pe cei din jurul nostru — chiar şi pe străini. în urmă cu doi ani, am scris pentru ziarul ***Houston Chronicle*** un articol despre telefoanele celulare şi înstrăinare, după ce am văzut adeseori

că stilul nostru de viaţă, hiperactiv şi alimentat de anxietate, îi afectează pe ceilalţi. Temă de gândire:

Săptămâna trecută, eram la manichiuristă şi încercam să mă bucur de timpul petrecut acolo. în faţa mea, două femei au vorbit la telefon întruna, câtă vreme li s-au făcut unghiile, ceea ce mi s-a părut îngrozitor! Când erau nevoite să-i dea indicaţii manichiuristei despre lungimea unghiilor şi ojă, mişcau din cap, ridicau din sprâncene sau arătau cu degetul.

Pur şi simplu, nu-mi venea să cred!

Eu îmi fac unghiile la acelaşi salon de manichiură de zece ani. Ştiu cum le cheamă pe amândouă manichiuristele (numele lor reale, vietnameze), cum îi cheamă pe copiii lor şi multe poveşti despre trecutul lor. Până la urmă, am făcut o remarcă despre cele două cliente care vorbeau întruna la telefon, iar manichiuristele şi-au ferit privirea. Apoi, în şoaptă, una dintre ele mi-a spus: „Nici nu-şi dau seama. Cele mai multe asemenea cliente nu se gândesc că suntem şi noi oameni."

în drum spre casă, m-am oprit la Barnes & Noble, să-mi cumpăr o revistă. Femeia din faţa mea a cumpărat două cărţi, a completat un talon pentru un nou cârd de membru şi a cerut să i se împacheteze una dintre cărţi, fără să înceteze o clipă să vorbească la telefon. Ba mai mult, în tot acest timp nu i s-a adresat direct şi n-a privit-o nici măcar o dată pe tânăra vânzătoare din faţa ei. Prin ceea ce a făcut, n-a recunoscut că dinaintea ei se afla o fiinţă omenească.

După ce am ieşit de la Barnes & Noble, am intrat cu maşina pe aleea unui restaurant ***fastfood,*** ca să-mi iau un Dr. Pepper dietetic. Chiar când să opresc maşina în faţa geamului, a început să sune telefonul. N-am recunoscut

numărul, dar bănuiam că era de la şcoala lui Charlie, aşa c-am răspuns. Nu era de la şcoală — era cineva care voia să-i confirm o întâlnire. Am încheiat convorbirea cât de repede am putut.

în cele câteva secunde, cât mi-a luat ca să răspund: „Da, voi ajunge la întâlnire", am apucat să dau comanda, să plătesc şi să primesc sucul. Imediat ce am terminat convorbirea, mi-am cerut scuze de la angajata/«sfood-ului. I-am spus: „îmi cer mii de scuze, telefonul a sunat chiar atunci când am oprit în faţa geamului şi am crezut că mă sună de la şcoala fiului meu".

Probabil c-a fost foarte surprinsă, fiindcă mi-a răspuns, cu ochii deja plini de lacrimi: „Vă mulţumesc. Mulţumesc din suflet. Nici nu ştiţi cât de umilitor este, câteodată. Unii clienţi nici nu se uită la noi."

Am înţeles-o perfect. Ştiu din propria mea experienţă ce înseamnă să fii un angajat al industriei serviciilor, tratat de unii, ca şi cum ai fi invizibil. Uneori, e foarte neplăcut. Ca să mă întreţin, în liceu şi în facultate, am lucrat ca barmaniţă şi chelneriţă. Lucram într-un restaurant foarte drăguţ din apropiere de campus, un loc preferat de întâlnire pentru studenţii cu bani şi părinţii lor (care veneau să-şi viziteze odraslele la sfârşit de săptămână şi le făceau cinste cu o cină în oraş). Eram trecută bine de douăzeci de ani şi mă rugam să- mi iau licenţa înainte să împlinesc treizeci.

Atunci când clienţii erau politicoşi şi respectuoşi, totul era în regulă, dar mă întristam teribil, când eram tratată ca un obiect. Din nefericire, asemenea situaţii sunt foarte obişnuite în ziua de azi.

Văd oameni în toată firea, care nici măcar nu se uită la chelneri, atunci când vorbesc cu ei. Văd părinţi care le permit copiilor să le vorbească de sus vânzătorilor. îi văd pe unii că zbiară la recepţionişti, apoi vorbesc cu cel mai mare respect cu şefii lor, cu doctorii sau bancherii.

Şi mai văd cum natura insidioasă a diferenţelor de rasă, de clasă şi de privilegii sociale se manifestă într-unul dintre cele mai dăunătoare moduri cu putinţă, din punct de vedere istoric — relaţia dintre stăpân şi servitor.

Mulţi ar vrea să ştie cum s-a ajuns ca relaţiile cu publicul să se degradeze atât de mult, şi asta practic peste noapte. Eu vreau să ştiu de ce comportamentul ***consumatorului*** s-a degradat atât de mult, peste noapte.

Când îi tratăm pe ceilalţi oameni ca pe nişte obiecte, îi dezumanizăm. Ceea ce facem are consecinţe groaznice asupra sufletelor lor şi, concomitent, asupra alor noastre. Martin Buber, un filosof de origine austriacă, a scris despre diferenţa dintre relaţia eu/tu şi relaţia eu/acela. O relaţie eu/acela se creează, atunci când interacţionăm cu oameni pe care-i tratăm ca pe nişte obiecte — oameni de la care nu aşteptăm nimic altceva, decât să ne servească ori să îndeplinească o sarcină. Relaţiile eu/tu sunt cele caracterizate de o legătură profundă şi empatie.

Martin Buber scrie: „Atunci când doi oameni relaţio- nează în mod autentic şi uman, Dumnezeu este curentul electric care începe să circule între ei".

După ce mi-am petrecut un deceniu studiind sentimentul de apartenenţă, autenticitatea şi ruşinea, pot să spun, cu certitudine, că avem o nevoie înnăscută de a stabili legături profunde cu ceilalţi oameni — la nivelurile emoţional, fizic şi spiritual.

Nu vreau să sugerez c-ar trebui să stabilim vreo legătură profundă cu femeia de serviciu sau cu cel sau cea care ne serveşte la un ***fastfood,*** ci spun c-ar fi bine să nu mai dezumanizăm oamenii şi să începem să-i privim în ochi, atunci când vorbim cu ei.

Dacă nu avem suficient timp şi energie, ca să facem asta, mai bine ar fi stăm acasă.

Spiritualitatea — cercetările arată — este un reper important al unei vieţi trăite din plin. Nu religiozitatea, ci convingerea profundă că există o forţă mai mare decât noi înşine, care ne uneşte — o forţă întemeiată pe iubire şi compasiune. Pentru unii, această forţă este Dumnezeu, pentru alţii e natura, arta sau chiar cele mai profunde simţăminte cărora le dă naştere sufletul omenesc. Conştiinţa propriei valori are legătură, în opinia mea, cu recunoaşterea caracterului sacru al omului ca fiinţă. Poate că asumarea propriei vulnerabilităţi şi renunţarea la strategiile de anesteziere afectivă nu sunt nimic altceva decât expresii ale preocupării de a ne hrăni spiritul şi a veghea la bunăstarea sa.

Rafturi mai puţin folosite din armurărie

Până acum, doar am crăpat puţin uşa de la armurărie, zărind, astfel, o parte din arsenalul obişnuit folosit de aproape toată lumea, pentru a se confrunta cu propria vulnerabilitate. Am văzut că bucuria rău-prevestitoare, perfecţionismul şi anestezierea afectivităţii sunt trei dintre cele mai folosite mijloace de protecţie — ceea ce s-ar putea numi „categorii majore de apărare". în ultima parte a acestui capitol, vreau să explorez pe scurt rafturile mai puţin folosite din armurărie, unde sunt păstrate alte câteva măşti şi piese care constituie subcategorii de apărare. Cei mai mulţi dintre noi vor recunoaşte, probabil, unul sau mai multe dintre aceste mecanisme de apărare ori, cel puţin, vom vedea fragmente minuscule din noi înşine, reflectate de aceste suprafeţe lustruite în exces, într-un mod care va adânci cunoaşterea de sine.

O strategie de apărare:

atitudinea „eşti ori victimă, ori învingător"

Am identificat această strategie de apărare, atunci când un număr semnificativ de participanţi la interviurile de grup au

declarat că lor nu le folosea la nimic vulnerabilitatea. Răspunsurile lor la ideea că vulnerabilitatea ar putea fi ceva foarte important pentru fiecare dintre noi erau dispreţuitoare, defensive sau ostile. Ceea ce a reieşit din aceste interviuri a fost o imagine asupra lumii, potrivit căreia oamenii se împart în două tipuri — aşa cum credem şi eu, şi Sir Ken Robinson, da: eşti fie victimă, fie învingător.

Spre deosebire de unii participanţi care, din punct de vedere intelectual sau teoretic, nu acceptau conceptul de vulnerabilitate, cei la care mă refer în această secţiune aveau în comun convingerea că toţi oamenii, fără excepţie, fac parte din unul sau altul dintre cele două grupuri exclusive: eşti fie o victimă, un fraier sau un ratat, de care profită ceilalţi şi care nu este în stare să se descurce singur, fie un învingător — cineva care consideră că pericolul de a deveni o victimă e constant, aşa că trebuie să deţină controlul, să-i domine pe ceilalţi, să-şi exercite puterea într-o situaţie sau alta şi să nu manifeste nici un semn de vulnerabilitate.

în timp ce prelucram datele obţinute din acele interviuri, mă tot gândeam la un capitol despre Derrida din disertaţia mea, pe tema opoziţiilor binare (termeni corelativi care au un sens opus). Deşi respondenţii nu foloseau cu toţii aceleaşi exemple, din modul în care descriau perspectiva lor asupra lumii s-a desprins un tipar semnificativ, format din perechi de termeni opuşi: învingător sau învins, supravieţuieşti sau mori, ucizi sau mori, puternic sau slab, lider sau adept, succes sau eşec, distruge sau eşti distrus. Iar în caz că exemplele acestea nu sunt suficient de clare, iată deviza unui avocat de mare succes, plin de determinare: „Lumea se împarte în ticăloşi şi fraieri. Tu alegi ce vrei să fii."

Nu e foarte clar care este originea acestei concepţii de viaţă, „victimă sau învingător" — cei mai mulţi mi-au spus că are legătură cu valorile învăţate în copilărie, cu faptul că avuseseră

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

parte de o viaţă dură, sau cu pregătirea lor profesională. Apoi, majoritatea celor din acel grup erau bărbaţi. Era cumva firesc să existe o asemenea diferenţiere în funcţie de sex, întrucât mulţi bărbaţi, chiar şi cei care nu recurg la o asemenea strategie de apărare, mi-au vorbit despre faptul că fuseseră educaţi în spiritul unei astfel de convingeri. Şi să nu uităm că dorinţa de a domina şi a deţine puterea şi controlul asupra femeilor face parte din lista de atribute ale masculinităţii, despre care am discutat în capitolul 3.

Pe lângă socializare şi experienţele de viaţă, multe dintre acele persoane fie lucrează, fie au lucrat în medii profesionale care le-au întărit mentalitatea de „victimă sau învingător". E vorba despre foşti militari, femei şi bărbaţi, veterani, ofiţeri de pro- baţiune şi alte cadre din domeniul poliţiei sau persoane din domenii de înaltă performanţă, caracterizate printr-o competiţie acerbă, precum cele juridic, financiar sau tehnologic. Nu ştiu dacă aceştia căutaseră cariere care să fie potrivite cu mentalitatea lor competitivă, sau dacă experienţele de la locul de muncă le modelaseră sistemele de valori. Intuiţia îmi spune că majoritatea făceau parte din prima categorie, dar, după datele pe care le am, nu pot decât să speculez. Este unul dintre lucrurile pe care le studiez în prezent.

O problemă care a făcut ca aceste interviuri să fie printre cele mai dificile a fost onestitatea cu care participanţii mi-au vorbit despre problemele din viaţa lor — divorţ, comportamente cu un risc ridicat, înstrăinare, singurătate, dependenţă, furie, epuizare. însă, în loc să vadă aceste comportamente şi rezultatele lor negative ca pe nişte consecinţe ale concepţiei lor despre viaţă, ei le percepeau, mai degrabă, ca pe nişte dovezi că viaţa este, într-adevăr, dură.

Când mă uit la statisticile existente în profesiile în care vulnerabilitatea nu e tolerată, constat formarea unui tipar periculos. Acest lucru se poate vedea foarte bine în armată. Statisticile

sinuciderilor relaţionate cu stresul post-traumatic, ale cazurilor de violenţă, adicţie şi dependenţă de risc indică un adevăr tulburător: ***pentru soldaţii care au luptat în Afganistan şi Irak, venirea acasă este mult mai periculoasă decât să lupte pe front.*** De la ocuparea Afganistanului până în vara lui 2009, armata americană a pierdut 761 de soldaţi în luptă, în această ţară. Prin comparaţie, în aceeaşi perioadă, s-au sinucis 817 soldaţi, fără a mai pune la socoteală decesele datorate violenţei, comportamentelor cu indice ridicat de fisc şi dependenţei.

Craig Bryan, un psiholog expert în sinucideri, care a studiat la Universitatea statului Texas şi a lucrat până recent în Forţele Aeriene, a declarat, pentru săptămânalul ***Time,*** că armata se află într-o situaţie paradoxală: „Ne antrenăm soldaţii ca să utilizeze o violenţă şi o agresivitate controlate, să-şi reprime reacţiile emoţionale puternice în faţa adversarului, să suporte durerea fizică şi

emoţională şi să-şi depăşească frica de rănire şi moarte. Aceste calităţi sunt asociate, însă, unui risc sporit de sinucidere." Bryan a mai explicat că armata nu poate reduce intensitatea acestui tip de condiţionare, „fără să afecteze negativ capacitatea de luptă a militarilor noştri". în acelaşi interviu, a formulat foarte precis pericolul la care sunt expuşi cei din armată, care privesc lumea prin lentilele convingerii „eşti fie victimă, fie învingător": „Se poate spune că, datorită antrenamentului specific prin care trec, militarii noştri devin mai capabili să se ucidă pe ei înşişi". Problema e foarte gravă în rândurile militarilor, dar, dacă ne uităm la statisticile referitoare la sănătatea fizică şi mentală a ofiţerilor de poliţie, ne întâlnim cu aceeaşi situaţie.

Acelaşi lucru este valabil pentru organizaţii, în general. Când cineva conduce, predă sau predică prin prisma convingerii „eşti fie victimă, fie învingător", striveşte încrederea, inovaţia, creativitatea şi capacitatea de adaptare la nou a oamenilor. Dacă facem abstracţie de arme, descoperim, la corporatiştii

americani, probleme similare celor cu care se confruntă poliţiştii şi soldaţii din Afganistan. în rândurile avocaţilor — cei mai mulţi, educaţi în spiritul lui „câştigi sau pierzi", „eşti fie un învingător, fie un învins" — statisticile nu arată cu mult mai bine. Asociaţia Barourilor Americane declară că rata sinuciderilor este de patru ori mai mare printre avocaţi, decât în general în rândurile populaţiei.

într-un articol publicat în ***American Bar Association Journal (Revista asociaţiilor barourilor americane),*** se arată că specialiştii pe problemele depresiei şi dependenţei de droguri în rândurile avocaţilor atribuie rata crescută de sinucideri printre aceştia perfecţionismului şi nevoii avocaţilor de a fi agresivi şi detaşaţi emoţional. Această mentalitate îşi poate face simţite efectele şi în viaţa noastră, cea de zi cu zi. Atunci când îi învăţăm pe copiii noştri sau le arătăm că vulnerabilitatea e periculoasă şi trebuie reprimată, îi predispunem la înstrăinare şi alte pericole.

Metoda de apărare „eşti fie victimă, fie învingător" nu perpetuează doar comportamente de dominare, control şi exercitare a puterii asupra unor persoane care se consideră, şi ele, tot „învingătoare", ci menţine şi sentimentul de a fi o victimă al unor oameni care au mereu sentimentul că sunt trataţi incorect sau criticaţi. Pornind de la această perspectivă asupra vieţii, nu există decât două posibile poziţii, pe care cineva le poate ocupa în structura socială — de putere ori de lipsă de putere. Mulţi dintre cei intervievaţi au ales să fie victime doar pentru că le displăcea profund ceea ce ei credeau că este singura soluţie — să fie învingători. Când îţi reduci opţiunile de viaţă la câteva roluri extreme, atât de limitate, şansele unei schimbări semnificative în bine sunt reduse.

Iată de ce persoanele care au o asemenea perspectivă asupra vieţii par să fie prinse într-un fel de capcană, cea a unei vieţi disperate, lipsite de orizont.

îndrăzneşte cu orice preţ mai înseamnă: redefinirea succesului, acceptarea vulnerabilităţii şi căutarea unui sprijin în ceilalţi

Pentru a înţelege în ce fel unii dintre participanţii la cercetări au reuşit să treacă de la modul de a gândi „eşti fie victimă, fie învingător'* la asumarea vulnerabilităţii, trebuie făcută o diferenţă clară între cei care au dobândit acest sistem de convingeri în urma unei experienţe normale de viaţă şi cei care l-au dobândit în urma unei traume. în final, întrebarea care contestă în mod evident acest sistem de convingeri, indiferent despre ce grup e vorba, este: cum defineşti succesul?

Constatăm că aşa-numiţii „învingători** nu îndeplinesc nici unul dintre criteriile succesului recunoscute de majoritatea oamenilor. A supravieţui ori a câştiga înseamnă succes doar când eşti implicat într-o competiţie, o luptă sau o traumă, dar nu şi când este îndepărtat caracterul imediat al ameninţării. A ***supravieţui*** nu înseamnă să ***trăieşti.*** Aşa cum am mai spus, iubirea şi sentimentul de apartenenţă sunt nevoi fundamentale ale bărbaţilor, femeilor şi copiilor, iar fără vulnerabilitate este imposibil să ai parte de ele. O viaţă fără legături profunde — fără a cunoaşte iubirea şi sentimentul de apartenenţă — nu înseamnă succes. Teama şi cultura nemulţumirii alimentează acest mod de a gândi, potrivit căruia oamenii sunt fie victime, fie învingători, astfel încât, pentru a-ţi putea asuma vulnerabilitatea, este nevoie să examinezi ce anume provoacă sentimentul de

ruşine. Ce anume hrăneşte teama care stă la baza acestui mod de a gândi?

Bărbaţii şi femeile care au reuşit să treacă de la acest sistem de convingeri la ***o viaţă trăită din plin*** mi-au vorbit, cu toţii, despre cultivarea încrederii şi a unor legături profunde drept condiţie pentru a te putea raporta la lume într-un mod mai puţin combativ.

în privinţa situaţiei celor din armată, nu pledez pentru ca militarii să-şi schimbe modul de a gândi şi să facă din blândeţe virtutea lor cardinală. Ştiu care sunt realităţile cu care se confruntă naţiunile şi soldaţii care le protejează. Totuşi, pledez pentru o schimbare de mentalităţi în rândurile populaţiei civile. Trebuie să fim mai buni, mai îngăduitori, mai dispuşi să-i acceptăm, să-i sprijinim şi să comunicăm cu acei bărbaţi şi femei pe care-i plătim să fie invulnerabili în locul nostru. ***Oare suntem dispuşi să stabilim legături profunde cu aceştia?***

Munca întreprinsă de echipa ***Team Red, White, and Blue*** * (TeamRWB.org) este o excelentă ilustrare a ideii că legăturile cu ceilalţi pot să te vindece şi să-ţi transforme viaţa. Membrii acestei organizaţii consideră că modul cel mai eficient în care poţi să aduci o schimbare în viaţa unui veteran este să-l ajuţi să stabilească anumite relaţii semnificative cu persoane din sânul comunităţii lor. în cadrul programului, un voluntar se întâlneşte cu câte un militar veteran, cu care ia masa, pe care îl însoţeşte la doctor, la evenimentele sportive locale, alături de care participă, de asemenea, la activităţi sociale. Această interacţiune le permite veteranilor să se dezvolte în sânul comunităţii lor, să întâlnească persoane dispuse să ofere ajutor şi să-şi descopere noi pasiuni.

Am ajuns să fiu interesată de acest program în urma cercetărilor mele, sigur, dar şi datorită unei experienţe extraordinare, de care am avut parte, lucrând cu un grup de veterani şi membri ai unor familii de militari, în cadrul unui proiect pe tema rezilienţei la ruşine, la una dintre materiile pe care le predau la Universitatea din Houston. Experienţa aceasta mi-a schimbat viaţa. M-a făcut să realizez cât de multe putem

*** Textual: „Echipa Roşu, Alb şi Albastru' (culorile drapelului american), organizaţie non-profit, al cărei scop este ajutorarea veteranilor americani, prin stimularea legăturilor sociale în cadrul unor activităţi desfăşurate în comun.**
(n. trad.)

face pentru veterani şi că politica şi convingerile noastre despre război n-ar trebui să ne împiedice să ne apropiem de ei cu vulnerabilitate, compasiune şi deschidere.

Voi păstra mereu recunoştinţă pentru această experienţă şi pentru lucrurile învăţate din interviurile pe care le-am făcut cu veteranii. Aceia dintre noi care încă mai suferă din cauza războiului n-ar trebui să rateze această şansă de a se vindeca, una care este atât de accesibilă.
Deviza celor de la Team Red, White, and Blue — ***„Este rândul nostru!" — reprezintă un îndemn la acţiune pentru toţi cei ce doresc să vină în ajutorul veteranilor. în prezent, lucrez şi eu cu ei şi vă invit pe fiecare dintre voi să găsiţi un mijloc de a-i ajuta.***
Îndrăzneşte cu orice preţ şi acţionează în aşa fel, încât veteranii şi familiile militarilor să înţeleagă că nu sunt singuri. Alege acţiuni prin care să comunici mesajul: „Problemele tale sunt şi problemele mele. Trauma prin care ai trecut e şi trauma mea. Prin vindecarea ta mă vindec eu însumi. "

îndrăzneşte cu orice preţ şi vei trece peste traumă

Cu toţii ne străduim să înţelegem de ce unii oameni care au supravieţuit unei traume — indiferent că e vorba de lupta pe front, de violenţa domestică, de molestarea fizică sau sexuală ori de traume mai puţin maligne, în aparenţă, însă la fel de violente, cum ar fi persecuţia, neglijarea, izolarea sau viaţa trăită în condiţii de frică şi de stres extrem — dau dovadă de o rezilienţă nemaipomenită şi- şi trăiesc viaţa din plin, în timp ce alţii se definesc prin trauma prin care au trecut. Aceştia din urmă pot să perpetueze violenţa pe care au suferit-o, să lupte cu dependenţa ori nu pot să se elibereze de sentimentul că sunt victime, chiar şi atunci când nu e cazul.

După ce am studiat şase ani ruşinea, ştiu că o parte a răspunsului are legătură cu rezilienţa la ruşine — persoanele cele mai reziliente cultivă în mod conştient cele patru elemente pe care le- am discutat în capitolele anterioare. Cealaltă parte a răspunsului mi s-a părut greu de înţeles, până am început o nouă cercetare, intervievând oamenii despre vulnerabilitate şi o viaţă trăită

din plin. Atunci mi-a devenit foarte clar. Dacă suntem constrânşi să privim lumea prin prisma convingerii „eşti fie victimă, fie învingător*', iar această convingere joacă rolul de mecanism de supravieţuire, atunci pare fie imposibil să renunţi la ea, fie foarte periculos. Cum ne putem aştepta ca un om să renunţe la un mod de a privi şi înţelege lumea, care l-a ţinut în viaţă din punct de vedere fizic, cognitiv sau emoţional? Nici unul dintre noi nu va putea vreodată să renunţe la strategiile sale de supravieţuire, fără un important ajutor din afară şi neavând la dispoziţie strategii alternative. Pentru a da la o parte „scutul** mentalităţii „eşti fie victimă, fie învingător**, uneori e nevoie de ajutor specializat — cineva care înţelege bine ce este o traumă. Grupurile de susţinere sunt foarte utile şi ele.

Participanţii la cercetări, care supravieţuiseră unei traume şi trăiau viaţa din plin, mi-au vorbit cu pasiune despre faptul că, în asemenea cazuri, trebuie:

- Să recunoşti că ai o problemă.
- Să cauţi ajutor specializat sau/şi alte forme de ajutor.
- Să cauţi să depăşeşti ruşinea şi caracterul ascuns al traumei.
- Să faci din asumarea vulnerabilităţii un exerciţiu zilnic (nu doar un obicei ocazional).

în interviurile mele, bărbaţii şi femeile care-şi trăiesc viaţa din plin au vorbit foarte des de spiritualitate. A reieşit clar că spiritualitatea este importantă mai ales pentru participanţii care consideră că au reuşit să depăşească trauma suferită şi să se bucure de viaţă, nu doar să supravieţuiască.

ARMURA ÎMPOTRIVA VULNERABILITĂŢII

Strategie de apărare: renunţarea la intimitate

Consider că există, în cultura noastră, două forme excesive de împărtăşire a informaţiilor intime. Prima, ceea ce numesc „reflectorur; a doua, „manipularea prin vulnerabilitate".

Aşa cum am spus în capitolul despre miturile vulnerabilităţii, a împărtăşi prea multe informaţii intime nu înseamnă vulnerabilitate şi conduce, de multe ori, la neîncredere, detaşare emoţională şi înstrăinare.

Reflectorul

Pentru a înţelege în ce constă „reflectorul", trebuie să fie limpede că intenţiile din spatele acestei forme de comunicare sunt variate şi reprezintă, adeseori, o combinaţie între încercarea de a uşura suferinţa cuiva, testarea loialităţii şi a toleranţei celui cu care ai o relaţie şi/sau grăbirea formării unei noi relaţii („Ne cunoaştem doar de câteva săptămâni, dar tot vreau să-i împărtăşesc un secret, iar apoi vom fi cele mai bune prietene"). Din păcate, însă, pentru cei care au făcut aşa ceva (mă număr şi eu printre aceştia), răspunsul, de regulă, este cu totul diferit de aşteptările noastre: partenerul de conversaţie face un pas înapoi şi se închide în el, ceea ce ne agravează ruşinea şi sentimentul de înstrăinare. Nu te poţi folosi de vulnerabilitate, pentru a scăpa de propria stare de disconfort, sau ca de un barometru al toleranţei într-o relaţie („Iţi voi împărtăşi cutare şi cutare lucru, ca să văd: mai rămâi prin zonă, la urmă?"), sau pentru a trece la nivelul următor, într-o relaţie — pur şi simplu, celălalt nu va coopera.

în mod obişnuit, atunci când ne deschidem sufletul — cu tot cu fricile, speranţele, problemele şi bucuriile noastre —, sunt create primele scântei ale unei legături profunde. Vulnerabilitatea împărtăşită aduce lumină chiar şi în colţurile cele mai

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

întunecoase ale sufletului. Metafora mea pentru vulnerabilitatea împărtăşită sunt luminiţele pentru bradul de Crăciun (le păstrez în casă tot timpul anului, ca pe un ***memento).***

E ceva magic în ideea unei luminiţe care străluceşte în locuri întunecate şi la care se ajunge cu greu. Luminiţele sunt mici şi fragile, iar atunci când este una singură, efectul nu e unul impresionant, însă un întreg şirag de luminiţe strălucitoare e ceva nespus de frumos. Frumoase le face legătura dintre ele. Vulnerabilitatea se creează, atunci când împărtăşim informaţii intime despre noi cu persoane care ***şi-au câştigat dreptul de a ne asculta*** — oameni cu care am cultivat o relaţie care poate suporta greutatea poveştilor noastre. Există încredere şi em- patie mutuale? împărtăşirea e reciprocă? Putem să-i cerem celuilalt ceva de care avem nevoie? Iată câteva întrebări fundamentale, cu privire la ceea ce eu m-am obişnuit să numesc „legătură profundă".

Atunci când ne împărtăşim vulnerabilitatea — în special când discutăm despre lucruri care ne provoacă ruşine — cu cineva cu care nu avem o astfel de legătură profundă, răspunsul său emoţional (uneori şi fizic) este o tresărire puternică, de parcă i-ar fi fost pus un reflector în faţă. în asemenea situaţii, vulnerabilitatea pe care o împărtăşim este orbitoare, dură, de nesuportat, pe când în altele, e ca un şirag de luminiţe gingaşe. Dacă noi suntem cei care ascultă, simţim nevoia să ne acoperim faţa, nu doar ochii, cu mâna şi să privim în altă parte. Când se termină, ne simţim epuizaţi, confuzi, uneori chiar manipulaţi. Nu dăm nicidecum răspunsul empatic, pe care cei ce ne vorbesc îl aşteaptă de la noi. Chiar şi cei ce studiază empatia şi-i învaţă pe ceilalţi cum să dobândească abilităţi de empatie rămân rar pe aceeaşi lungime de undă cu celălalt, în condiţiile în care împărtăşirea unor informaţii care ţin de intimitatea persoanei respective a depăşit cu mult legătura existentă între cei doi.

îndrăzneşte cu orice preţ înseamnă: clarificarea propriilor intenţii, stabilirea limitelor şi dezvoltarea unor legături profunde cu ceilalţi

Lumina îşi datorează o mare parte din frumuseţe existenţei întunericului. Cele mai însemnate momente din viaţa noastră se petrec, atunci când punem laolaltă micile luminiţe create de curaj, compasiune şi legătura profundă cu ceilalţi, şi le vedem luminând în întunericul sforţărilor noastre. Acesta dispare cu totul, atunci când ne folosim de vulnerabilitate pentru a-l inunda cu lumină pe cel care ne ascultă, iar efectul este sentimentul de înstrăinare. Pe urmă, luăm acest sentiment de înstrăinare ca pe o dovadă că nu ne vom simţi niciodată bine în compania celorlalţi, că nu avem valoare ca persoane, că o astfel de relaţie n-are nici un rost, ori, atunci când împărtăşim prea multe lucruri despre noi, pentru a putea aprofunda o relaţie, ne spunem că niciodată nu vom ajunge cu cineva la nivelul dorit de intimitate. Gândim: „Vulnerabilitatea este o aiureală. Nimeni n-are de câştigat dacă este vulnerabil, iar eu, cu atât mai puţin." Ceea ce nu vedem este că ***a te folosi*** de vulnerabilitate nu-i acelaşi lucru cu ***a fi*** vulnerabil; dimpotrivă, e o strategie de apărare.

Câteodată, nici măcar nu suntem conştienţi că împărtăşirea în exces este o formă de apărare. Disperarea de a ne face auziţi ne împinge să ne uşurăm sufletul de vulnerabilitate şi de sentimentul de ruşine. Ne ia gura pe dinainte şi începem să vorbim despre ceea ce ne provoacă o mare durere, fiindcă nu putem suporta să ţinem totul în noi, nici măcar o secundă în plus. Probabil că nu avem intenţia să împărtăşim lucruri intime, ca să ne apărăm de propria vulnerabilitate sau ca să-i îndepărtăm pe ceilalţi, dar exact acesta e rezultatul comportamentului nostru. Indiferent dacă suntem emiţător sau receptor al mesajului, compasiunea faţă de sine este esenţială. Nu trebuie să fim prea duri cu noi înşine, atunci când împărtăşim

prea mult şi prea devreme, şi, totodată, e necesar să exersăm bunăvoinţa faţă de propria persoană, atunci când nu reuşim să empatizăm cu cineva care ne izbeşte cu „reflectorul" mărturisirilor. Critica exacerbează sentimentul de înstrăinare.

Auzind aceste lucruri, unele persoane m-au întrebat cum hotărăsc ce să împărtăşesc şi în ce mod, atunci când vine vorba despre cercetarea pe care o fac. în munca mea, împărtăşesc foarte multe lucruri despre mine şi, totuşi, nu cultiv relaţii de încredere cu toţi cei care mă citesc sau care vin la conferinţele mele. E o întrebare foarte interesantă, iar răspunsul meu este că vorbesc doar despre acele probleme pe care le-am depăşit împreună cu persoanele dragi mie. Mi-am stabilit nişte limite foarte precise, în legătură cu ce anume împărtăşesc din viaţa mea şi ce nu — şi sunt foarte atentă să le respect.

în primul rând, vorbesc numai despre acele experienţe sau întâmplări pe care le-am analizat îndelung şi pe care pot să le împărtăşesc, ştiind bine despre ce vorbesc. Nu vorbesc despre

întâmplări pe care le consider prea intime sau despre răni încă proaspete. Am făcut asta o dată sau de două ori, în cariera mea, şi a fost groaznic. Nu e nimic mai neplăcut decât să ai în faţa ta o mie de oameni care te privesc, lipsiţi de empatie.

în al doilea rând, urmez o regulă pe care am învăţat-o în facultate, când făceam pregătire în domeniul asistenţei sociale. Poate fi eficient să vorbeşti despre chestiuni foarte personale, pentru a explica mai bine o idee sau a-l ajuta pe celălalt să progreseze, dar să împărtăşeşti a semenea lucruri cu scopul de a-ţi rezolva propriile probleme este nepotrivit şi incorect din punct de vedere moral.

în fine, discut despre lucruri foarte personale, numai atunci când nu am nevoi pe care încerc, astfel, să le împlinesc. Cred foarte mult că a fi vulnerabil în faţa unui public mai numeros este o idee bună, doar când vindecarea are legătură cu însuşi

faptul de a împărtăşi acele lucruri, nu cu răspunsurile pe care mă aştept să le primesc.

Când le-am pus aceeaşi întrebare unor persoane care împărtăşesc întâmplări din viaţa lor în cărţi, în postările de pe blog sau în discursurile publice, am aflat că intenţiile şi abordările lor sunt foarte asemănătoare. N-aş vrea ca teama mea de a nu-i copleşi pe ceilalţi cu propria vulnerabilitate să împiedice pe cineva să vorbească pe marginea problemelor sale de viaţă, însă trebuie să fim pe deplin conştienţi de cât de important este ceea ce alegem să împărtăşim, cum şi de ce, atunci când ne adresăm unui public numeros. Cu toţii le suntem recunoscători celor care ştiu să vorbească în aşa fel, încât să ne aducă aminte că nu suntem singuri.

Dacă te recunoşti în descrierea acestei strategii, următoarele întrebări îţi pot fi de folos:

- De ce împărtăşesc această întâmplare?
- Ce anume urmăresc să obţin astfel?
- Care sunt emoţiile mele, când împărtăşesc ce-am trăit?
- Intenţiile care stau la baza hotărârii mele de a împărtăşi corespund valorilor mele?
- Există un anumit rezultat sau răspuns ori lipsa unui anumit răspuns, care m-ar răni sufleteşte?
- împărtăşind aceste lucruri, legătura cu celălalt va deveni mai profundă?
- Ceea ce fac eu acum e o formă autentică de a cere ajutor de la oamenii din viaţa mea?

Strategie de apărare: manipularea prin vulnerabilitate

Dacă „reflectorul" reprezintă o utilizare greşită a vulnerabilităţii, a doua formă de împărtăşire excesivă a informaţiilor personale reprezintă folosirea ei ca instrument de manipulare.

Cel care adoptă această strategie de apărare îl „atacă" pe celălalt cu informaţii intime din viaţa sa personală, cu scopul de a-i capta atenţia. E o strategie cel mai des întâlnită în „cultura celebrităţii", în care se pune accentul pe senzaţionalism.

Din păcate, profesorii şi administratorii şcolilor mi-au spus că au observat această strategie de manipulare până şi la elevii de gimnaziu. Spre deosebire de „reflector", care, cel puţin, se naşte din nevoia de confirmare a propriei valori, această etalare intenţionată a vulnerabilităţii e mult mai puţin autentică. Nu am intervievat un număr destul de mare de persoane care adoptă acest comportament, aşa că nu înţeleg pe deplin motivaţia acestuia, însă studiile de până acum arată că oamenii se comportă astfel, pentru a le atrage atenţia celorlalţi.

Bineînţeles, problemele legate de sentimentul propriei valori pot conduce şi ele la căutarea obsesivă a atenţiei celor din jur, însă, în lumea reţelelor de socializare din ziua de azi, este tot mai dificil să determinăm ce anume reprezintă o încercare ***autentică*** de a stabili o legătură profundă cu celălalt şi ce este numai o ***simulare*** a acesteia. Ceea ce ştiu sigur este că aici ***nu*** e vorba de vulnerabilitate.

îndrăzneşte cu orice preţ înseamnă să-ţi pui sub semnul întrebării

intenţiile

Cei care se dezvăluie astfel pe ei înşişi înaintea unui „public" preferă acest gen de comunicare unei legături profunde cu ceilalţi. în caz că te întrebi dacă ţi-ai folosit vulnerabilitatea ca pe un instrument de manipulare, întrebările de la finalul secţiunii despre „reflector" îţi vor fi de folos. Mai mult decât atât, este important să-ţi pui şi următoarele întrebări: ce nevoie a mea stă la baza unui asemeena comportament? Presupunând că încerc să stabilesc o legătură cu cineva anume, sau să-l rănesc, este bine să procedez astfel?

Strategie de apărare: fuga în zigzag

Nu sunt o persoană căreia să-i placă filmele de comedie cu Charlie Chaplin sau cele cu hohote de râs pe fundal. Prefer comediile romantice sau unul dintre acele filme psihologice incredibil de lente, cu personaje complexe, produse de Miramax. Aşa încât, este oarecum ciudat că am ales un fragment din comedia ***Cuscrii*** — varianta din 1979, cea cu Peter Falk şi Alan Arkin —, ca metaforă pentru următorul mecanism de protecţie împotriva vulnerabilităţii. Dar adevărul este că, de fiecare dată când văd acest film, râd până mă dor maxilarele. Doar cât mă gândesc la el, şi încep să râd.

în ajunul căsătoriei copiilor lor, dentistul Sheldon Kornpett (jucat de Alan Arkin) îl întâlneşte pe Vince Ricardo (jucat de Peter Falk). Sheldon este tatăl miresei, iar Vince — al mirelui. Socrul mic (Arkin) e un dentist puritan, anxios şi foarte strict. Socrul mare (Falk) este un agent CIA, care se pare că nu mai ascultă ordinele şi căruia împuşcăturile şi ciocnirile de maşini i se par lucrurile cele mai fireşti din lume. Bănuieşti deja că simpaticul agent CIA îl târăşte pe bietul dentist într-o serie de aventuri dintre cele mai ciudate.

Filmul e plin de poante răsuflate, dar Peter Falk joacă excelent rolul de agent extravagant, iar personajul lui Alan Arkin — puritanul crispat, dar onest — e şi el foarte credibil. Scena mea preferată e atunci când Falk îi spune lui Arkin, împietrit de frică, să fugă în zigzag, pentru a evita o rafală de gloanţe. Sunt total expuşi pe pista aeroportului, în timp ce o mulţime de lunetişti trag în ei, şi tot ce are el mai bun de spus este: „Fugi în zigzag, Shell în zigzag." La un moment dat, dentistul reuşeşte să găsească, miraculos, o ascunzătoare, dar îşi aminteşte că nu fugise în zigzag, aşa că se întoarce înapoi, în bătaia gloanţelor, ca să poată face „serpentine" până la adăpost. îmi place atât de mult această scenă, c-am postat-o pe si/e-ul meu. O găseşti în josul paginii http://www.brenebrown.com/videos.

Nu ştiu de ce râd atât de tare, de fiecare dată. Poate din cauza imaginii lui Peter Falk, cu ochii căscaţi, alergând înainte şi înapoi şi strigând: „în zigzag! Sau poate fiindcă ţin minte că l-am văzut cu tatăl şi fratele meu şi ne zvârcoleam cu toţii pe jos, ţinându-ne cu mâinile de burtă, de- atâta râs.

Chiar şi în ziua de astăzi, atunci când atmosfera devine tensionată într-o discuţie familială, e suficient să spună cineva: „Aleargă în zigzag! ', şi toată lumea izbucneşte în râs.[1]

Alergatul în zigzag e o metaforă perfectă pentru felul în care consumăm o energie uriaşă, pentru a evita vulnerabilitatea, când ne-ar veni mult mai uşor s-o înfruntăm direct. Această imagine mai sugerează cât de inutil este să încerci să alergi în zigzag, în faţa unui lucru atât de vast şi de intens precum vulnerabilitatea.

Alergatul în zigzag mai înseamnă şi să încerci să controlezi o situaţie, să te retragi din ea, pretinzând că nu există sau că nu-ţi pasă. Recurgem la această strategie, când vrem să evităm un conflict, ceva neplăcut, o posibilă confruntare, situaţii în care există posibilitatea să suportăm ruşine sau dezamăgire, ori când vrem să evităm critica (din partea cuiva sau chiar din partea noastră înşine).

Alergatul în zigzag te poate conduce la un comportament de a te ascunde de ceilalţi, ca şi la simulare, evitare, raţionalizare, învinovăţire şi minciună.

Am tendinţa să alerg în zigzag, atunci când mă simt vulnerabilă. Dacă trebuie să dau un telefon

cuiva cu care ştiu că voi avea o conversaţie dificilă, încerc să-mi imaginez mai multe variante de discuţie, mă conving c-aş face bine să mai aştept, scriu câte un ***e-mail,*** spunându-mi că mă descurc mai bine în scris, şi mă gândesc să fac o mulţime de alte lucruri. Şi continui acest zigzag mental, până ajung epuizată emoţional.

îndrăzneşte cu orice preţ înseamnă: trăieşte aici şi acum, fii atent la ce e în jurul tău şi mergi mai departe

Când mă surprind pe mine însămi încercând să evit în acest fel vulnerabilitatea, mă ajută să-mi amintesc de Peter Falk strigând: „Fugi în zigzag, Shell" Asta mă face să râd, lucru care mă forţează să trag aer adânc în piept. Respiraţia profundă şi umorul sunt două modalităţi excelente, prin care poţi să vezi ce este adevărat şi ce nu în asemenea comportamente, pentru ca după aceea să-ţi asumi vulnerabilitatea.

Alergatul în zigzag te epuizează, iar să fugi înainte şi înapoi, ca să eviţi anumite lucruri, nu e deloc un bun mod de a trăi. în timp ce căutam exemple de situaţii în care ar fi util să „fugi în zigzag", mi-a venit în minte sfatul pe care l-am primit, cândva, de la un bătrân care trăia într-o zonă mlăştinoasă din Louisiana. Părinţii ne luaseră la pescuit, pe mine şi fratele meu, în canalele care străbat unul dintre ţinuturile mlăştinoase deţinute de compania din New Orleans, la care lucra tatăl meu. Cel care ne-a lăsat să intrăm pe terenul respectiv ne-a spus: „Dacă vezi că vine un aligator la tine, ia-o la fugă în zigzag — sunt rapizi, dar nu se descurcă la schimbat direcţia".

Ei bine, la un moment dat, un aligator chiar a sărit din apă şi a muşcat vârful undiţei mamei mele, dar nu ne-a fugărit pe nici unul. Oricum, chestia cu alergatul în zigzag nu e deloc adevărată. Potrivit experţilor de la grădina zoologică din San Diego, oamenii întrec uşor aligatorii la viteză, şi în zigzag, şi în linie dreaptă. Aceştia nu pot să alerge foarte repede, şi mai important este că nu pot să alerge pe distanţe mari. Strategia lor este atacul prin surprindere, nu-şi fugăresc prada. Iar din acest punct de vedere, seamănă mai mult cu spiriduşii care trăiesc în mlaştinile ruşinii şi ne împiedică să fim vulnerabili. Aşa încât, nu-i nevoie să alergi în zigzag; trăieşte aici şi acum, fii atent la ce e în jurul tău şi mergi mai departe.

Alte strategii de apărare: cinismul, critica răuvoitoare, cruzimea şi atitudinile „şmechere**

Dacă te hotărăşti să cobori în arenă şi ***să îndrăzneşti cu orice preţ,*** te poţi aştepta s-o şi încasezi. Nu contează dacă „arena" este o campanie pentru postul de guvernator sau pentru cel de şef al asociaţiei de părinţi de la şcoala copiilor tăi. Sau dacă marea ta îndrăzneală reprezintă un articol pentru revista şcolii, o promovare sau vinderea unei oale de ceramică pe ***e-bay.*** în toate aceste cazuri, vei avea parte, aproape sigur, de reacţii cinice sau de critici. Se prea poate să te confrunţi chiar şi cu demonstraţii de răutate şi meschinărie. De ce? Pentru că cinismul, criticile cu orice preţ, cruzimea şi aroganţa sunt mai bune decât orice armură — poţi să faci chiar şi arme din ele, cu care nu numai să ţii vulnerabilitatea la distanţă de tine, dar să-i şi răneşti pe cei care sunt vulnerabili şi, prin asta, ne fac să ne simţim inconfortabil.

Dacă eşti genul de persoană care „n-are nici o treabă cu vul- nerabilitatea", nu există situaţie în care să te simţi mai ameninţat şi mai incitat să-l ataci şi să-l faci de ruşine pe celălalt, decât atunci când îl vezi că îndrăzneşte cu orice preţ. îndrăzneala celuilalt este precum o oglindă în care se reflectă, în- tr-o manieră neplăcută, propriile temeri în legătură cu felul în care ne arătăm celorlalţi şi în care ne lăsăm văzuţi. Asta-i face pe unii să se comporte agresiv. Aşadar, când vedem acte de cruzime, foarte probabil vulnerabilitatea este ceea ce stă la baza lor, în ultimă instanţă.

Când vorbesc despre critică, nu mă refer la nişte reacţii constructive, la dezbaterile şi neînţelegerile cu privire la valoarea sau importanţa unei contribuţii. Ci la atacul personal, remarcile umilitoare şi afirmaţiile nejustificate despre motivaţiile şi intenţiile cuiva.

Când vorbesc despre cinism, nu mă refer la scepticismul sănătos. Ci la cinismul intrat în reflex, care duce la comentarii stupide, genul: „Ce spui e o tâmpenie", sau: „Ce idee cretină!" Atitudinile „şmechere" sunt forma de cinism întâlnită cel mai frecvent. „Ce plictisitor şi banal. Cui îi pasă de ce crezi tu?" Este ca şi cum, pentru mulţi oameni, entuziasmul şi implicarea au devenit semne de naivitate. Dacă eşti prea încântat de un lucru sau prea ataşat de ceea ce faci, eşti „banal" pentru ei. Am interzis folosirea acestui cuvânt la noi în casă, alături de ***ratat*** şi ***prost.***

în introducerea acestei secţiuni, spuneam că adolescenţa este linia de start în cursa înarmărilor cu strategii de apărare. în gimnaziu şi liceu, cinismul şi atitudinile „şmechere" sunt la ele acasă. Toţi colegii de clasă ai fiicei mele — care acum este în gimnaziu — poartă hanorace în fiecare zi (chiar şi când afară sunt 35 de grade Celsius). Fiind accesorii vestimentare „şmechere", hanoracele sunt, bineînţeles, mijloace de apărare împotriva vulnerabilităţii; sunt aproape sigură că, pentru acei copii care le poartă, sunt ca nişte mantii care te fac invizibil. Ei dispar, literalmente, când sunt îmbrăcaţi cu ele. Sunt ca o ascunzătoare. Cu gluga pe cap şi mâinile băgate în buzunare, un astfel de adolescent este o imagine a detaşării emoţionale. E prea „tare", ca să-i pese de ceva.

Nu doar adolescenţii se apără de vulnerabilitate prin atitudini de „şmecheri", ci şi adulţii. Avem grijă să nu vadă cineva că râdem prea tare, că suntem prea creduli, că ne pasă prea mult de cineva sau că suntem prea entuziasmaţi. Nu mai purtăm hanorace atât de des, dar ne folosim titlurile uzuale, educaţia, originea şi poziţia socială, ca pretexte care justifică cinismul, criticile răuvoitoare, cruzimea şi aroganţa: „Pot să-ţi vorbesc în felul ăsta sau să mă răstesc la tine, pentru că sunt cine sunt şi fac ceea ce fac". Şi poţi fi sigur că asemenea justificări sunt formulate dintr-o perspectivă nonconformistă, de respingere

a indicatorilor tradiţionali ai statutului: „Nu dau doi bani pe tine, fiindcă ţi-ai trădat principiile şi-ţi iroseşti viaţa într-un birou amărât", sau: „Sunt o persoană mult mai interesantă şi valoroasă, fiindcă am respins capcana educaţiei superioare, a ocupaţiilor tradiţionale etc."

îndrăzneşte cu orice preţ mai înseamnă: să înveţi să-ţi menţii echilibrul ca un acrobat care merge pe sârmă, să exersezi reziliența la ruşine şi să discerni ce e adevărat şi ce e fals din criticile celorlalţi la adresa ta

în cursul unui singur an, am intervievat artişti, scriitori, inovatori, lideri din domeniul afacerilor, membri ai clerului şi lideri ai unor comunităţi în legătură cu aceste probleme şi cu felul în care au reuşit să rămână deschişi în faţa unor critici constructive — deşi greu de acceptat — şi, în acelaşi timp, să le ignore pe cele răuvoitoare. în primul rând, voiam să ştiu în ce fel îşi păstraseră curajul de a coborî iar şi iar în arenă. Mărturisesc: m-a motivat propria mea strădanie de a învăţa cum să îndrăznesc, mereu, cu orice preţ.

Atunci când nu ne mai pasă de ceea ce cred ceilalţi, ne pierdem capacitatea de a stabili legături profunde cu alţi oameni. Iar când ceea ce cred ceilalţi ajunge să ne definească, ne pierdem capacitatea de a mai fi vulnerabili. Dacă respingem toate criticile, nu mai avem de unde să luăm termenii de comparaţie, care sunt atât de importanţi; iar, dacă ne expunem totalmente criticilor încărcate de ură, spiritul nostru va fi strivit. Este ca şi când încerci să-ţi menţii echilibrul pe sârmă: reziliența la ruşine e sârma, iar plasa de siguranţă de sub noi este reprezentată de una sau două persoane dragi nouă, care ne pot ajuta să discernem ce este adevărat şi ce efals din criticile şi cinismul celorlalţi la adresa noastră.

Sunt o persoană vizuală, aşa că mi-am pus deasupra biroului o fotografie cu un acrobat mergând pe sârmă, ca să-mi amintească mereu faptul că încercarea de a fi deschisă, respectând, în acelaşi timp, limitele pe care mi le-am stabilit tot eu merită efortul şi riscurile pe care le implică. Ba chiar, am scris următoarele cuvinte sub sârmă: „Valoarea unui om este un drept înnăscut". Expresia reprezintă un ***memento*** să practic reziliența la ruşine şi o piatră de încercare pentru credinţele mele spirituale. Iar dacă într-o zi sunt într-o dispoziţie răutăcioasă, citesc ce am scris pe un bileţel fixat dedesubtul imaginii cu acrobatul: „Cruzimea e meschină, facilă şi dovedeşte laşitate", încă o piatră de încercare pentru convingerile mele spirituale.

Participanţii la cercetări care au fost critici şi cinici în trecut, ca o metodă de a se proteja de vulnerabilitate, mi-au împărtăşit câteva lucruri extrem de preţioase despre tranziţia lor la ***trăitul vieţii din plin.*** Mulţi dintre ei mi-au spus că părinţii lor le modelaseră acest comportament şi că nu realizaseră cât de mult îi imitau, decât atunci când începuseră să-şi cerceteze propria teamă de vulnerabilitate, de implicare şi de a încerca lucruri noi. Oamenii aceia nu erau nişte egomaniaci, care se bucurau de umilinţa provocată celorlalţi; de fapt, erau mult mai duri cu ei înşişi, decât cu alte persoane. Aşa că răutatea lor nu era îndreptată numai în afară, chiar dacă recunoşteau că de multe ori îi criticau pe alţii, pentru a-şi domoli propriul sentiment de îndoială.

Prima propoziţie a discursului citat al lui Theodore Roosevelt spune foarte mult: „Important nu e cel care critică". Intervievaţii mei, autodefinindu-se ca „persoane critice", admiteau că simţiseră de multe ori că nu contau pentru ceilalţi, că erau lipsiţi de importanţă, ba chiar invizibili pentru cei din jur. Critica era o modalitate de a se face auziţi. Când i-am rugat să-mi explice cum evoluaseră de la critica distructivă la cea constructivă şi de la cinism la efortul de a contribui cu ceva,

mi-au descris un proces care este imaginea în oglindă a rezi- lienţei la ruşine: mai întâi, realizaseră ce anume le declanşa reacţia critică şi cum le afecta ea sentimentul propriei valori; după care discutaseră despre acest lucru cu alte persoane, în care aveau încredere, şi le ceruseră ajutorul. Mulţi dintre acei bărbaţi şi femei săpaseră adânc în sinea lor, ca să-şi înţeleagă nevoia de a fi „tari". Cum ajunsese această nevoie o valoare importantă pentru ei şi cu ce costuri venea pretenţia că atâtea lucruri n-aveau nici o importanţă pentru ei?

Teama de a fi vulnerabil poate declanşa cruzimea, critica răuvoitoare şi cinismul în fiecare dintre noi. A face eforturi de a-ţi asuma de fiecare dată responsabilitatea pentru ceea ce ai spus este una dintre modalităţile prin care putem constata ce este adevărat şi ce e fals în intenţiile noastre. îndrăzneşte cu orice preţ şi pune-ţi numele în dreptul comentariilor pe care le faci ***Online.*** Dacă nu te simţi confortabil, văzându-ţi numele în dreptul afirmaţiilor pe care le-ai postat, atunci renunţă de la bun început să le mai formulezi. Iar, dacă citeşti ce spun eu acum şi administrezi un ***site*** care permite comentarii, atunci ar trebui să îndrăzneşti cu orice preţ şi să-i determini pe utilizatori să-şi deschidă conturi pe numele lor reale, să-i convingi pe membrii acelei comunităţi ***online*** să-şi asume responsabilitatea, pentru a crea un mediu virtual respectabil.

Pe lângă mersul pe sârmă, practicarea rezilienţei la ruşine şi construirea unei plase de siguranţă formate dintr-o comunitate de oameni care mă ajută, atunci când sunt atacată sau jignită, am mai pus în aplicare două strategii. Prima e simplă: nu accept şi nu acord atenţie decât observaţiilor critice venite de la persoane care au coborât şi ele în arenă. Este mult mai probabil să fiu interesată de ceea ce ai de spus despre munca mea, dacă te expui şi tu, ca şi mine, riscului de a primi şuturi în fund pentru ideile formulate şi dacă încerci să cauţi o cale de a rămâne deschis la reacţiile critice ale celor din jurul tău,

fără a fi potopit de insulte. Dacă, pe de altă parte, intenţia ta nu este să mă ajuţi sau să contribui cu ceva, nici nu dai semne c-ai avea şi tu „spiriduşii" tăi, cu care te lupţi, atunci nu sunt deloc interesată de comentariile tale.

A doua strategie este la fel de simplă. Port mereu în portofel o bucăţică de hârtie, pe care am scris numele acelor persoane, a căror opinie contează pentru mine. Ca să ajungi pe această listă, trebuie să mă iubeşti pentru punctele mele tari, precum şi pentru problemele cu care mă confrunt. Trebuie să ştii că încerc să ***trăiesc din plin,*** dar şi că înjur prea mult, că le arăt degetul mijlociu şoferilor care mă enervează în trafic, iar pe ***iPod****-ul* meu găseşti şi Metallica, şi Lawrence Welk*. Trebuie să ştii şi să respecţi faptul că nu sunt deloc o „şmecheră". Ţin minte o replică din filmul ***Aproape faimos:*** „Singura monedă valoroasă din lumea asta falimentară este ceea ce împărţi cu altcineva, când eşti un fitecine".

Ca să fii pe lista mea, trebuie să împărţim ceea ce eu numesc „o prietenie cu vergeturi" — am tot întins şi tras de legătura noastră, până când a devenit parte din ceea ce suntem în prezent, o a doua piele, iar în plus, au rămas şi câteva cicatrice, ca să ne amintească prin ce am trecut. Nici unul nu e mai bun, în raport cu celălalt. Nu cred că e cineva care să aibă mai mult de una sau două relaţii de felul acesta. E foarte important să nu desconsideri aceste „prietenii cu vergeturi", ca să câştigi aprobarea unor străini care sunt răutăcioşi, meschini sau mult prea „şmecheri". Cel mai bun citat care să-ţi servească drept ***memento*** sunt cuvintele nemuritoare ale lui Scott Stratten, autorul cărţii ***Ne-marketing:*** „Nu încerca să le câştigi simpatia celor răi şi meschini, arătându-le că n-au dreptate; nu-i treaba ta să-i îmblânzeşti pe ticăloşi".

*** Dirijor de** *big band,* **prezent în emisiuni de televiziune în SUA din anii 1950 până în anii 1980.** *(n. trad.)*

CAPITOLUL 5

Atentie la interval!

>

Cum să cultivi schimbarea şi să reduci sentimentul de înstrăinare creat de detaşarea emoţională

„A FI ATENŢI LA INTERVAL" presupune să avem în vedere mereu distanţa dintre locul în care suntem şi cel în care vrem să ajungem. Mai important este că trebuie să punem în aplicare valorile pe care le considerăm importante în cultura noastră. Pentru a depăşi acest interval, e nevoie să ne asumăm vulnerabilitatea şi să cultivăm rezidenţa la ruşine, pentru că vom ajunge în situaţii în care va trebui să ne descurcăm ca lideri, părinţi şi educatori în moduri noi şi inconfortabile. Nu trebuie să fim perfecţi, ci doar implicaţi şi dedicaţi scopului de a face acţiunile noastre conforme valorilor pe care le susţinem.

Formula „Atenţie la interval!" a fost folosită pentru prima dată în metroul londonez, în 1969, pentru a-i avertiza pe pasageri să fie atenţi când păşeau peste intervalul dintre uşa trenului şi peron. De atunci, a devenit denumirea unei trupe muzicale şi titlul unui film, şi a fost imprimată pe aproape orice, de la tricouri până la preşuri. Avem şi noi acasă o carte poştală mică, înrămată, care ne aminteşte să nu uităm de intervalul dintre locul unde ne aflăm şi cel unde vrem să ajungem. Voi explica în continuare acest lucru.

Strategie ş, cultură

în domeniul teoriilor despre lumea afacerilor, există o dispută încă deschisă, în legătură cu relaţia dintre strategie şi cultură şi importanţa relativă a fiecăreia. Pentru a defini termenii — prin ***strategie,*** înţeleg „plan de acţiune ' sau un răspuns detaliat la întrebarea: „Ce anume vrem să obţinem şi cum vrem să ajungem acolo?" Cu toţii concepem planuri de acţiune — familii, grupuri religioase, echipe de proiectanţi, educatori. Cu toţii ne gândim la scopurile pe care vrem să le atingem şi la paşii pe care trebuie să-i facem, dacă dorim să avem succes.

Cultura, pe de altă parte, are legătură mai curând cu ceea ce ***suntem,*** decât cu ceea ce vrem să ***obţinem.*** Dintr-o mulţime de definiţii complexe ale culturii, inclusiv cele care mi-au dat mari bătăi de cap în anii de facultate, la cursurile de sociologie, cel mai mult îmi place una care este şi cea mai simplă. Terrence Deal şi Allan Kennedy, pionieri în domeniul teoriilor despre cultura organizaţională, afirmă: „Cultura e modul în care facem lucrurile pe-aici". îmi place această definiţie, fiindcă pare să fie adevărată în legătură cu toate culturile — de la cultura mai vastă a nemulţumirii, despre care am scris în primul capitol, până la cultura specifică unei anumite organizaţii ori cea care defineşte familia mea.

Fiecare conversaţie pe care o am cu liderii unor organizaţii se transformă într-un fel de dezbatere în legătură cu ce este mai important, strategia sau cultura. Una dintre tabere e de acord cu faimosul citat adeseori atribuit lui Peter Drucker, o autoritate în domeniu: „Cultura mănâncă strategia pe pâine". Alţii consideră că punerea problemei sub formă de dispută creează o falsă dihotomie şi că avem nevoie de amândouă. Interesant este că încă n-am găsit un argument serios al ideii că strategia ar fi mai importantă decât cultura. Cred că toată lumea este de acord, ***în teorie,*** că „ceea ce suntem" este cel puţin la fel de important ca „lucrul pe care vrem să-l obţinem".

în timp ce unii se plâng că dezbaterea e veche şi nu cu mult mai fertilă decât problema „ce a fost mai întâi, oul sau găina?" eu cred în importanţa ei, în cazul organizaţiilor. încă şi mai important, cred că examinarea acestor chestiuni poate duce la transformări în familii, şcoli şi comunităţi.

„Modul cum facem lucrurile pe-aici" — sau cultura — e ceva complex. Din experienţa mea, poţi afla o mulţime de lucruri despre cultură şi valorile unui grup, familii sau organizaţii, punând

următoarele zece întrebări:

1. Care comportamente sunt recompensate? Dar pedepsite?
2. Unde şi cum îşi cheltuiesc oamenii resursele (timp, bani, atenţie)?
3. Ce reguli şi aşteptări sunt urmate, întărite şi ignorate?
4. Oamenii se simt suficient siguri pe ei, încât să vorbească despre ceea ce simt şi să ceară ajutorul?
5. Care sunt „vacile sacre"? Cine-i va scăpa de ele pe ceilalţi, cel mai probabil? Cine va dori să le apere?
6. Care poveşti sunt mereu repovestite, în cadrul grupului, şi ce valori transmit ele?
7. Ce se întâmplă când cineva eşuează, când îi dezamăgeşte pe ceilalţi sau comite o greşeală?
8. Cum este percepută vulnerabilitatea (nesiguranţa, riscul sau expunerea emoţională)?
9. Cât de des întâlnite sunt ruşinea şi învinuirea şi cum iau ele naştere?
10. Care este toleranţa grupului faţă de disconfort? Disconfortul născut din învăţarea şi încercarea de lucruri noi, din faptul de a da şi a primi reacţii este o normă în grup, sau, mai degrabă, confortul este o valoare a grupului?

în fiecare dintre secţiunile următoare, voi aborda modul în care aceste lucruri ne influenţează viaţa şi ce aspecte mi se par mai semnificative, dar mai întâi vreau să explic ce urmăresc prin aceste întrebări.

Fiindcă studiez cultura ca întreg, cred că forţa acestor întrebări stă în puterea lor de a scoate la lumină zonele cele mai întunecate ale existenţei noastre: sentimentul de înstrăinare, detaşarea emoţională şi lipsa valorii personale. Nu numai că aceste întrebări ne ajută să înţelegem o cultură — ele pun în evidenţă anumite discrepanţe între „ceea ce spunem" şi „ceea ce facem", sau între valorile pe care le susţinem şi valorile pe care le punem în practică. Dragul meu prieten Charles Kiley foloseşte termenul de „valori aspiraţionale", pentru a descrie valorile pe care le afişăm ca angajaţi, părinţi sau şefi. Dacă vrem să identificăm corect problemele cu care ne confruntăm şi să creăm strategii prin care să schimbăm în bine o situaţie, trebuie să comparăm aceste valori aspiraţionale cu ceea ce eu numesc „valori practice", care se văd în felul în care trăim, simţim, gândim şi ne comportăm. Facem, oare, cu adevărat, ceea ce spunem? Răspunsul la această întrebare poate fi foarte inconfortabil.

Sentimentul de înstrăinare creat de detaşarea emoţională

Iată care e teoria mea: detaşarea emoţională stă la baza celor mai multe probleme pe care le-am întâlnit în familii, şcoli, comunităţi şi organizaţii, şi ia multe forme, inclusiv cele pe care le-am discutat în capitolul despre strategiile de apărare. Ne detaşăm emoţional, ca să ne protejăm de vulnerabilitate, de ruşine şi când ne simţim pierduţi, fără un scop. Ne detaşăm emoţional, atunci când vedem că aceia care ne conduc, şefii, profesorii, directorul, preoţii, părinţii, politicienii noştri, nu se achită de partea lor din contractul social.

Politica este un excelent exemplu deşi unul dureros — de domeniu în care se produce o detaşare emoţională, care are legătură cu un anumit contract social. Politicienii din ambele părţi ale spectrului politic fac legi pe care nu se simt obligaţi

să le şi respecte sau care nu-i afectează, ori adoptă comportamente care pe un om obişnuit l-ar băga la închisoare, l-ar face să divorţeze sau să fie concediat. Valorile pe care ei le susţin verbal contrastează deseori cu cele care se manifestă în comportamentul lor. Şi este umilitor pentru noi să-i vedem cum se învinovăţesc şi încearcă să se facă de ruşine unii pe alţii. în felul acesta, ei nu se achită de partea lor din contractul social, iar numărul în scădere al votanţilor este un indiciu cu privire la detaşarea lor emoţională.

Un alt exemplu de domeniu în care se produce o detaşare emoţională având legătură cu nerespectarea contractului social este religia. în primul rând, detaşarea emoţională ia naştere, atunci când conducătorii nu trăiesc potrivit valorilor pe care le laudă. în al doilea rând, într-o lume nesigură, de multe ori ne dorim cu disperare ceva care să aibă valoare absolută. Este răspunsul uman la teamă.

Când liderii religioşi se folosesc de frica şi nevoia oamenilor de certitudine şi extrag vulnerabilitate din spiritualitate, confundând credinţa şi conformismul religios, în loc să ne înveţe cum să ne confruntăm cu necunoscutul şi cum să acceptăm misterul, însăşi credinţa devine formă

goală. Credinţă minus vulnerabilitate egal politică, sau, şi mai rău, extremism. Legăturile spirituale şi implicarea nu sunt clădite pe conformismul religios, ci sunt o consecinţă a iubirii, a sentimentului de apartenenţă şi a vulnerabilităţii.

Se pune următoarea întrebare: culturile care conduc la înstrăinare şi detaşare emoţională nu sunt create cu bună intenţie în familii, şcoli, comunităţi şi organizaţii; dar atunci, cum se formează ele? Cum se formează distanţa dintre aspiraţii şi fapte?

Distanţa îşi are originea în următorul fapt: nu putem să le dăm celorlalţi ceea ce nu avem. Cine eşti este infinit mai important decât ceea ce ştii sau ceea ce vrei să fii.

ATENŢIE LA INTERVAL!
197

Distanţa dintre valorile puse în practică (anume ce gândim, ce simţim şi ce facem) şi valorile noastre aspiraţionale (ce vrem să gândim, să simţim, să facem) este ceea ce eu numesc „înstrăinarea creată de detaşarea emoţională". Este ceea ce se întâmplă când ne rupem de angajaţii noştri, de clienţi, studenţi, profesori, de congregaţia din care facem parte, chiar şi de copiii noştri. Putem face paşi uriaşi, pe moment — putem chiar să străbatem dintr-un salt crevasele care se formează în sistemul nostru de valori acasă, la lucru sau la şcoală, dar, la un moment dat, atunci când în locul lor a apărut o prăpastie, suntem pierduţi. Iată de ce culturile dezumanizante dau naştere celui mai înalt nivel de detaşare emoţională — ele duc la formarea de crevase în sistemul de valori, pe care oamenii în carne şi oase nu pot spera să le străbată cu succes.

Să aruncăm o privire asupra câtorva probleme obişnuite, care apar în cadrul familiilor. Folosesc astfel de exemple, fiindcă toţi facem parte din câte o familie. Chiar dacă nu avem copii, am fost crescuţi de nişte adulţi. Fiecare a avut ocazia să constate, la un moment dat din viaţa sa, existenţa unei distanţe între valorile puse în practică şi cele aspiraţionale, creând înstrăinarea specifică detaşării emoţionale.

1. *Valori aspiraţionale: cinstea şi integritatea*

Valori puse în practică: raţionalizarea şi atitudinea „fie ce-o fi"

> Mama le spune mereu copiilor cât de importantă sunt cinstea şi integritatea, şi că nu va accepta ca ei să fure şi să mintă la şcoală. însă, atunci când descarcă în maşină coşul de cumpărături, ea îşi dă seama că vreo câteva sucuri n-au fost înregistrate la casă. în loc să se întoarcă în magazin, ea ridică din umeri şi zice: „Nu e vina mea.
>
> Şi, oricum, cei de la magazin câştigă o mulţime de bani."

2. *Valori aspiraţionale: respectul şi responsabilitatea*

Valori puse în practică: e mai important ce se poate dobândi repede şi uşor.

198
CURAJUL DE A FI VULNERABIL

> Tata insistă mereu pe importanţa respectului şi a responsabilităţii, dar, când Bobby îi strică intenţionat jucăria lui Sammy, tata este prea ocupat să vorbească la telefon, ca să discute cu cei doi fraţi şi să le explice cum trebuie să aibă fiecare grij ă de jucăriile celuilalt. în loc să-l pună pe Bobby să-şi ceară scuze şi să-şi repare greşeala, el ridică din umeri, gândindu-se că: „Aşa-s băieţii, n-ai ce le face", şi le spune să meargă fiecare în camera lui.

3. *Valori aspiraţionale: recunoştinţa şi respectul*

Valori puse în practică: batjocura, sentimentul că nu datorezi nimănui recunoştinţă pentru ce ai, lipsa de respect

> Mama şi tata spun mereu că nu sunt respectaţi îndeajuns şi că s-au săturat de comportamentul lipsit de respect al copiilor lor. Dar şi mama, şi tata ţipă unul la altul şi-şi spun în toate felurile. Nimeni din casă nu spune „te rog" sau „mulţumesc" — nici măcar ei, părinţii. Mai mult, mama şi tata îi jignesc pe copii, dar şi ei între ei, şi membrii familiei obişnuiesc să se batjocorească unii pe alţii, până se lasă cu plânsete. Problema e că părinţii se aşteaptă de la copiii lor să aibă idei, emoţii şi comportamente, pe care ei înşişi nu le-au modelat.

4. *Valoare aspiraţională: impunerea unor limite*

Valoare puse în practică: răzvrătirea şi atitudinile şmechere şti sunt importante.

Julie are şaptesprezece ani, iar fratele ei mai mic, Austin, are paisprezece. Părinţii le-au interzis lui Julie şi Austin cu stricteţe să fumeze, să consume alcool şi să ia droguri. Din păcate, măsurile lor n-au efect. Amândoi copiii au fost prinşi fumând, iar Julie a fost suspendată, de curând, pentru că un profesor de la şcoală i-a găsit vodcă în sticla de apă. Julie îşi priveşte părinţii şi le strigă: „Sunteţi nişte ipocriţi! Nu vă mai amintiţi deloc de petrecerile nebune pe care le făceaţi acasă, când eraţi la liceu? Nici că mama

a făcut închisoare? Vi s-a părut amuzant, când ne-aţi povestit lucrurile-astea. Ba chiar ne-aţi arătat şi fotografii."

Iar acum, să vedem o situaţie în care valorile aspiraţionale sunt aceleaşi cu valorile puse în practică.

Valori aspiraţionale: legături emoţionale profunde şi sentimente respectate

Valori puse în practică: legături emoţionale profunde şi sentimente respectate

Mama şi tata au încercat să ne insufle, oferindu-ne drept model propriul lor comportament, un respect total faţă de sentimentele celuilalt. într-o seară, Hunter se întoarce acasă foarte supărat, de la antrenamentul de baschet. Nu-i vine deloc uşor în clasa a zecea, iar antrenorul de baschet îi face zile fripte. Hunter îşi aruncă rucsacul pe jos în bucătărie şi urcă direct în camera lui, de la etaj. Mama şi tata sunt în bucătărie, pregătind cina, şi urmăresc tot ce face Hunter. Tata stinge aragazul, iar mama îi spune băiatului mai mic că au de discutat cu Hunter şi că-l roagă să-i lase câteva momente singuri cu el. Urcă împreună în camera fiului lor şi se aşază pe marginea patului lui. „Mama şi cu mine ştim că ultimele săptămâni ţi-au fost grele la şcoală", începe tata. „Nu ştim exact cum te simţi, dar vrem să ştim. Şi nouă ne-a fost greu în liceu şi vrem să fzim alături de tine, indiferent prin ce treci."

perfecte pentru copiii noştri. Eu, cel puţin, ştiu că nu pot. Dar atunci când valorile noastre puse în practică intră mereu în conflict cu aşteptările pe care le avem de la ceilalţi, detaşarea emoţională este inevitabilă. Dacă mama este epuizată după ce a făcut cumpărăturile şi merge acasă o singură dată, fără să plătească, s-ar putea să nu conteze prea mult. însă atunci când atitudinea de tipul „pot să scap nepedepsit şi, în fond, nu sunt eu de vină" devine o regulă, ea trebuie să-şi modifice propriile aşteptări în privinţa minciunilor copiilor ei.

Dacă pleacă de la magazin tară să plătească, dar pe urmă le spune copiilor: „Ar fi trebuit să mă întorc şi să plătesc sucurile. Nu contează a cui a fost greşeala. Mă voi duce înapoi să rezolv situaţia" — ei bine, efectul ar fi foarte puternic. Lecţia pe care ar da-o ar fi: „Vreau să trăiesc după valorile în care cred şi este în regulă, în familia noastră, să fii imperfect şi să mai şi greşeşti. Trebuie, totuşi, să încercăm să le reparăm, atunci când ne stă în putere să facem asta."

Exemplul celălalt, cu adolescenta care bea vodcă, ilustrează o problemă despre care părinţii îmi vorbesc mai-tot timpul. „Pe vremea aceea, mă comportam nebuneşte", îmi spun ei. „Am făcut lucruri pe care n-aş vrea să le facă şi copiii mei. Ce, ar trebui să mint în legătură cu acea perioadă?" Am fost, eu însămi, o adolescentă care „se comporta nebuneşte", şi aş spune că problema importantă nu este dacă să minţi sau nu. Important este *ce* împărtăşeşti din trecutul tău şi *cum* anume, în primul rând, nu-i priveşte pe copiii noştri tot ce am făcut sau facem. Tot aşa cum nici pe noi n-ar trebui să ne privească tot ce fac ei, atunci când devin adulţi. Aşadar, am face bine să ne întrebăm care e motivul pentru care alegem să povestim o întâmplare din viaţa noastră. De asemenea, decizia de a povesti ar trebui să fie subordonată unei anumite idei despre ceea ce vrem să-i învăţăm pe copiii noştri. în al doilea rând, o discuţie sinceră cu copiii despre consumul de droguri şi

alcool şi experienţele noastre cu astfel de probleme, ar putea fi de ajutor. Dar atunci când părintele îşi prezintă comportamentele de anesteziere afectivă şi întâmplările de la petreceri ca pe nişte mari fapte de arme, şi pune într-o lumină foarte pozitivă propria rebeliune din adolescenţă, atitudinea lui intră în conflict cu valorile pe care vrea să le transmită copiilor săi.

îţi mai aminteşti de disputa în legătură cu strategia şi cultura? Cred că amândouă sunt importante

şi că avem nevoie de strategii care să ne ajute să îndrăznim cu orice preţ, pentru a construi culturi în care oamenii să îndrăznească realmente cu orice preţ. Aşa cum arată exemplele în care valorile aspira- ţionale şi cele urmate în mod real sunt puse faţă în faţă, dacă vrem să restabilim legături profunde şi să ne implicăm iarăşi, nu trebuie să pierdem din vedere distanţa creată de detaşarea emoţională.

încercarea de a depăşi această distanţă face parte din strategiile celor care îndrăznesc cu orice preţ. Trebuie avută în vedere mereu distanţa dintre locul în care suntem şi cel în care vrem să ajungem. Mai important — trebuie să punem în aplicare valorile pe care le considerăm importante pentru cultura noastră. Pentru a depăşi distanţa, este necesar să ne asumăm vulnerabilitatea şi să cultivăm reziliența la ruşine, pentru că vom ajunge în situaţii în care va trebui să ne descurcăm ca lideri, părinţi şi educatori, în moduri noi şi inconfortabile. Nu trebuie să fim perfecţi, doar implicaţi şi dedicaţi scopului de a face ca acţiunile noastre să corespundă valorilor pe care le susţinem. Totodată, trebuie să fim pregătiţi: spiridu şilor le place să se furişeze în spatele nostru, tocmai când suntem pe cale să coborâm în arenă, să fim vulnerabili şi să ne asumăm nişte riscuri.

în următoarele două capitole, voi folosi conceptele pe care le-am introdus aici, pentru a discuta despre ceea ce cred că trebuie să facem, pentru a cultiva implicarea şi a transforma,

în acelaşi timp, relaţiile familiale, cele dintre profesori şi elevi sau dintre şefi şi angajaţi. Voi încerca să răspund acestor trei întrebări în următoarele capitole:

1. Cum afectează cultura lui „niciodată nu-i destul* şcolile, organizaţiile şi familiile noastre?
2. Cum recunoaştem şi combatem ruşinea la locul de muncă, în şcoală şi acasă?
3. Ce înseamnă să fii atent la distanţa creată de detaşarea emoţională şi să îndrăzneşti cu orice preţ în şcoli, organizaţii şi familii?

CAPITOLUL 6

Să ne asumăm o schimbare radicală, reumanizând munca şi educaţia

PENTRU A REAPRINDE scânteia creativităţii, a inovaţiei şi învăţării, liderii noştri trebuie să reumanizeze munca şi educaţia. Asta presupune înţelegerea modului în care cultura nemulţumirii afectează relaţia dintre şefi şi angajaţi, după care să învăţăm cum să ne asumăm vulnerabilitatea, să recunoaştem şi să combatem ruşinea. Fără îndoială, conversaţiile sincere despre vulnerabilitate şi ruşine pot conduce la schimbări profunde. Motivul pentru care nu purtăm, de obicei, asemenea conversaţii în organizaţiile noastre este că ele ar lumina până în cele mai întunecate locuri ale culturii organizaţionale. Odată ce pot fi puse în cuvinte, ce sunt conştientizate şi înţelese, nu mai există cale de întoarcere. Dimpotrivă, dacă sunt ignorate, există consecinţe dintre cele mai serioase. Cu toţii ne dorim să îndrăznim cu orice preţ. Este suficient să vezi lumea, chiar şi pentru o clipă, prin prisma acestei posibilităţi: o asemenea imagine îţi va călăuzi apoi viaţa. Nimeni nu va putea să ţi-o mai ia.

înainte să încep acest capitol, vreau să precizez ce înţeleg prin „lider". Am ajuns la convingerea că liderul este oricine crede că este responsabilitatea lui/ei să descopere acei oameni sau

acele procese care au potenţial de dezvoltare. Termenul *lider* nu are nimic de-a face cu poziţia, statutul social sau numărul de subordonaţi. Am scris acest capitol pentru toţi cei — părinţi, profesori, voluntari şi directori de companii — dispuşi să îndrăznească cu orice preţ şi să conducă.

Provocarea de a conduce o organizaţie într-o cultură a lui „niciodată nu-i de ajuns"

în 2010, am avut ocazia de a petrece un sfârşit de săptămână prelungit cu cincizeci de directori de companii din Silicon Valley. Printre ceilalţi vorbitori de la conferinţă, s-a numărat Kevin Surace, pe vremea aceea director al companiei Serious Materials şi „antreprenorul anului" în 2009, după clasamentul întocmit de revista *Inc.* După cum ştiam, Kevin urma să ţină un discurs despre

inovaţiile revoluţionare, aşa încât, în prima conversaţie pe care am avut-o cu el, înainte ca fiecare dintre noi să discute cu ceilalţi membri ai grupului şi fără ca el să ştie ceva despre cercetarea mea, i-am pus următoarea întrebare: „Care este cel mai important obstacol în calea creativităţii şi a inovaţiei?"

Kevin s-a gândit puţin şi mi-a răspuns:

— Nu ştiu dacă i-a dat cineva vreun nume, dar aş zice că e vorba de teama că, dacă vii cu idei noi, lumea va râde de tine. Dacă te hotărăşti să treci printr-o asemenea experienţă şi-i rezişti, te vei confrunta, pe urmă, cu frica de eşec şi cu teama că nu ai dreptate. Oamenii cred, în general, că valorează exact cât ideile lor şi li se pare greu de acceptat faptul că ei nu le ştiu pe toate, ori că ideile lor sunt prea nebuneşti. Problema este că ideile inovatoare par de multe ori nebuneşti, iar eşecul şi învăţarea sunt parte din schimbările revoluţionare. Schimbările graduale sunt importante şi ele, dar avem o nevoie disperată de schimbări revoluţionare, iar acest lucru cere un alt tip de curaj şi de creativitate.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

înainte de această conversaţie, nu le pusesem niciodată întrebări exacte despre procesul de inovaţie liderilor pe care-i intervievasem, dar ce-mi spunea Kevin se potrivea cu rezultatele cercetării mele asupra muncii şi educaţiei.

I-am răspuns, zâmbind:

— E-adevărat, nu-i aşa? Cei mai mulţi oameni, cele mai multe organizaţii nu pot suporta nesiguranţa şi riscul pe care le implică inovaţia. învăţarea şi creativitatea implică, prin natura lor, vulnerabilitate. Niciodată nu avem parte suficient de certitudine. Oamenii vor garanţii.

— Da, a răspuns el simplu. încă o dată, nu sunt sigur că există un nume pentru această problemă, dar ceva similar cu frica îi împiedică pe mulţi să vină cu idei noi. Se concentrează pe ceea ce ştiu deja să facă bine şi se feresc să mai încerce altceva.

A urmat o scurtă pauză în conversaţie, apoi Kevin a continuat:

— înţeleg că sunteţi cercetătoare. Cu ce vă ocupaţi, mai exact?

— Studiez acel *ceva similar cu frica,* i-am răspuns eu, râzând. Sunt o cercetătoare care studiază ruşinea şi vulnerabilitatea.

Când m-am întors în camera de hotel, mi-am făcut câteva însemnări despre conversaţia cu Kevin. în timp ce mă gândeam la „ceva similar cu frica", mi-am amintit de nişte notiţe făcute în acelaşi carneţel. L-am răsfoit până am dat de însemnările luate în urma unei discuţii cu un grup de elevi de gimnaziu despre experienţele de la şcoală. Le-am cerut să-mi spună ce credeau ei că este mai important în procesul de învăţare, iar o fată mi-a dat următorul răspuns, în timp ce restul dădeau din cap entuziaşti şi spuneau: „Da, asta este!", sau: „Exact".

— Există momente când poţi să pui întrebări sau să nu fii de acord cu o anumită idee, dar, când ai un profesor căruia nu-i place aşa ceva, sau când colegii râd de tine, e foarte neplăcut. Cred că cei mai mulţi dintre noi învaţă că e mai bine să stai cu capul plecat, să-ţi ţii gura şi să iei note mari.

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Recitind acest fragment, în urma discuţiei cu Kevin, am fost copleşită de emoţii. Ca profesoară, am fost foarte mâhnită — nimeni nu poate învăţa cu capul plecat şi gura închisă. Fiind mamă a unei eleve de gimnaziu şi a unui copil de grădiniţă, eram furioasă. Pentru cercetătoarea din mine, acela a fost momentul când mi-am dat seama că problemele din sistemul nostru de educaţie şi cele de la locul de muncă sunt adeseori foarte asemănătoare.

Iniţial, am conceput aceste probleme ca două teme separate de discuţie — una care-i priveşte pe educatori şi alta care-i priveşte pe liderii de organizaţii. Dar, când am revăzut datele obţinute în cercetări, mi-am dat seama că profesorii şi administratorii de şcoli sunt şi lideri. Iar persoanele din conducerea corporaţiilor, managerii şi supervizorii sunt şi profesori. Nici o şcoală sau corporaţie nu poate prospera în absenţa creativităţii, a inovaţiei şi învăţării, iar cea mai mare ameninţare pentru cele trei o constituie detaşarea emoţională.

Pornind de la ceea ce am învăţat din cercetările mele şi ceea ce am observat în ultimii ani, în care am lucrat cu lideri din şcoli şi companii de toate tipurile şi mărimile, cred c-ar trebui să redefinim complet ideea de implicare. *Din acest motiv, prefer să vorbesc despre o implicare revoluţionară.* Pentru a reaprinde scânteia creativităţii, a inovaţiei şi a învăţării, liderii trebuie să reumanizeze educaţia şi munca.

Asta presupune înţelegerea modului în care cultura nemulţumirii afectează relaţia dintre şefi şi angajaţi, apoi să învăţăm cum să ne asumăm vulnerabilitatea, cum să recunoaştem şi să combatem ruşinea.

în cartea sa, *Din minţile noastre. Să învăţăm să fim creatori,* Sir Ken Robinson face un apel către lideri, să renunţe la ideea depăşită că organizaţiile trebuie să funcţioneze ca nişte maşini. Nu vom găsi puterea de a face această schimbare, decât dacă

înlocuim metafora *maşinii* cu alta, care să surprindă într-un mod mai adecvat realităţile umane: „Oricât de atractivă este metafora maşinii pentru producţia industrială, organizaţiile omeneşti nu sunt mecanisme, oamenii nu sunt rotiţe într-un angrenaj. Oamenii au trăiri şi valori, percepţii, opinii, motivaţii şi biografii — spre deosebire de şuruburi şi de pinioane. O organizaţie nu este făcută din echipamentele şi clădirile în care se lucrează, ci dintr-o mulţime de reţele de oameni."

Fără îndoială, conversaţiile sincere despre vulnerabilitate şi ruşine pot conduce la schimbări profunde. Motivul pentru care nu purtăm, de obicei, asemenea conversaţii în organizaţiile noastre este că ele ar lumina până în cele mai întunecate locuri ale culturii organizaţionale. Odată ce pot fi puse în cuvinte, ce sunt conştientizate şi înţelese, nu mai există cale de întoarcere. Dimpotrivă, dacă sunt ignorate, există consecinţe dintre cele mai serioase. Cu toţii ne dorim să îndrăznim cu orice preţ. Este suficient să vezi lumea, chiar şi pentru o clipă, prin prisma acestei posibilităţi: o asemenea imagine îţi va călăuzi apoi viaţa. Nimeni nu va putea să ţi-o mai ia.

Identificarea şi combaterea ruşinii

Ruşinea dă naştere fricii. Ne zdrobeşte toleranţa la vulnerabilitate, prin aceasta scăzându-ne drastic implicarea, creativitatea, capacitatea de a inova, productivitatea şi încrederea. Şi, mai rău ca orice, dacă nu ştim de ce avem nevoie, ruşinea ne poate distruge organizaţiile, înainte chiar să vedem vreun semn al problemei. Ruşinea acţionează asupra unei organizaţii la fel ca termitele — stă ascunsă în întuneric, dincolo de pereţi, distrugând treptat rezistenţa construcţiei, până când, într-o bună zi, se prăbuşeşte câte un întreg etaj. Numai atunci ne dăm seama că e doar o problemă de timp, până când se vor surpa toţi pereţii.

Tot aşa cum o plimbare în jurul casei nu ne va arăta că avem o problemă cu termitele, simplul fapt de a ne plimba prin şcoli sau birouri nu ne va arăta, necesarmente, că există o problemă a ruşinii. Cel puţin, să sperăm că nu este atât de evidentă. Dar, dacă este aşa — dacă vedem un manager care ceartă un angajat sau un profesor care face de ruşine un elev — problema a devenit acută, deja, şi foarte probabil durează de multă vreme. Totuşi, în majoritatea cazurilor, trebuie să ştim ce să căutăm, atunci când încercăm să evaluăm dacă o organizaţie este afectată de problema ruşinii.

Semne că ruşinea a afectat cultura unei organizaţii

învinovăţiri, bârfe, favoritisme, insulte şi hărţuiri sunt, toate, indicii comportamentale care arată că problema ruşinii a penetrat cultura unei organizaţii. Un semn şi mai evident este atunci când ruşinea devine una dintre metodele făţişe de conducere. Se întâmplă ca persoanele având rol de conducere să-şi intimideze angajaţii, să-şi critice subordonaţii în faţa colegilor, să facă mustrări în public ori să stabilească sisteme de recompense, care conduc în mod intenţionat la deprecierea, ruşinarea sau umilirea unor angajaţi?

N-am fost niciodată în vreo şcoală sau organizaţie, din care să lipsească ruşinea. Nu pretind că nu există un astfel de loc, doar că mă îndoiesc să existe. De fiecare dată, după ce explic felul în care funcţionează ruşinea, câte unul sau doi profesori mă abordează, ca să-mi spună că ei folosesc ruşinea zilnic. Majoritatea mă întreabă cum poate fi schimbată această practică, dar câţiva îmi spun, cu mândrie, că funcţionează. în cea mai bună situaţie, problema ruşinii e de mică amploare sau e ţinută sub control şi nu a devenit o normă culturală. Unul dintre lucrurile care mă fac să cred că există o problemă a ruşinii în şcoli e faptul că 85% dintre bărbaţii şi femeile pe care

le-am intervievat pentru cercetarea despre ruşine şi-au amintit incidente de la şcoală, de pe vremea

când erau copii, care le produseseră o ruşine atât de mare, încât le schimbaseră modul de a se raporta la ei înşişi ca persoane care învăţau, încă şi mai impresionant este că aproape jumătate din aceste amintiri sunt ceea ce eu numesc „cicatrice ale creativităţii". Participanţii la cercetări mi-au menţionat incidente specifice, în care li se spusese ori li se arătase că nu erau buni scriitori, artişti, muzicieni, dansatori sau altceva care presupune creativitatea. încă mai văd asemenea lucruri întâmplându-se în şcoli. Arta este evaluată după nişte standarde înguste, şi până şi copiilor de grădiniţă li se spune că au sau nu au „talent" la ceva anume. Asta ne poate ajuta să explicăm de ce spiriduşii ruşinii sunt atât de convingători, atunci când vine vorba de creativitate şi inovaţie.

Corporaţiile se confruntă şi ele cu probleme asemănătoare, aşa cum spuneam. Institutul pentru Studierea Intimidării la Locul de Muncă *(The Workplace Bullying Institute)* defineşte comportamentul de intimidare ca „tratament necorespunzător repetat, care poate lua formele: sabotaj din partea celorlalţi, care împiedică îndeplinirea unei sarcini, abuz verbal, ameninţare, intimidare şi umilire". Un sondaj din 2010, efectuat de Zogby International pentru WBI, a raportat că în jur de 54 de milioane de angajaţi americani (37% din forţa de muncă a SUA) fuseseră intimidaţi la serviciu. Mai mult, un alt raport al WBI arăta că, în 52,5% din cazuri, angajatorii nu făcuseră nimic, pentru a limita comportamentul intimidant.

Când vedem că ruşinea este folosită ca metodă de conducere (intimidare, critici aduse în faţa colegilor, mustrări în public, organizarea unui sistem de recompense care conduc în mod intenţionat la deprecierea angajaţilor), trebuie să luăm măsuri directe, pentru că asta înseamnă că ne confruntăm cu o boală foarte contagioasă. Şi trebuie să ne reamintim că asta nu s-a

întâmplat, pur şi simplu, peste noapte. Dacă oamenii se confruntă constant cu sentimentul de ruşine la locul de muncă, e foarte sigur că-l vor transmite clienţilor, elevilor, familiilor.

Aşadar, atunci când întâlnim acest fenomen şi-l putem identifica la nivelul unei organizaţii, al unei echipe de lucru sau la o persoană anume, trebuie luate măsuri imediat, *fără ruşine.* învăţăm ce e ruşinea în familiile din care provenim, şi mulţi oameni ajung să creadă că este o metodă eficientă de a conduce alte persoane, de a ţine sub control o clasă şi de a creşte copiii. Iată de ce nu foloseşte la mai-nimic să faci de ruşine pe cineva care se foloseşte de ruşine. Dar a nu face nimic este la fel de periculos, nu numai pentru persoanele care sunt ţinte ale ruşinii, ci pentru întreaga organizaţie.

în urmă cu câţiva ani, după o conferinţă, un bărbat m-a abordat şi mi-a spus: „Vă rog să mă intervievaţi şi pe mine! Vă rog! Sunt consultant financiar şi n-o să vă vină să credeţi tot ce se întâmplă la mine la serviciu." Când m-am întâlnit cu el, ca să-l intervievez, mi-a spus că, la locul său de muncă, fiecare angajat îşi alegea un birou nou în fiecare trimestru, în funcţie de rezultatele pe care le avusese. Cei care aveau cele mai bune rezultate alegeau primii.

Don a dat din cap şi mi-a spus, cu o voce spartă: „în ultimele şase luni, am avut cele mai bune rezultate, aşa c-ai crede că situaţia asta îmi convine. Dar nu-i aşa. îmi displace profund. Este un mediu de lucru groaznic." Apoi mi-a spus că, după ce fuseseră stabilite situaţiile pe trimestrul anterior, şeful venise la el în birou, închisese uşa şi-i spusese că trebuia să se mute.

„Iniţial, am crezut că rezultatele mele erau mai slabe. Apoi, mi-a spus că, pentru el, nu conta dacă aveam cele mai bune rezultate sau dacă-mi plăcea prea mult biroul în care stăteam; ideea era să-i terorizeze pe ceilalţi angajaţi. Mi-a spus: «S-o încasezi în public, îţi întăreşte caracterul. Te motivează.»"

Printre altele, Don mi-a mai spus că începuse deja să-şi caute de lucru în altă parte: „Sunt bun în meseria mea şi, în plus, chiar îmi place, dar, când m-am angajat aici, n-am ştiut că trebuia să-mi terorizez colegii. Nu ştiam de ce mă simţeam ca naiba înainte, dar mi-am dat seama, după ce v-am ascultat prelegerea. E vorba de ruşine. E mai rău ca în liceu. O să-mi găsesc un loc de muncă mai bun şi, în plus, o să plec din firmă cu tot cu clienţi."

în cartea *Credeam că era vina mea,* relatam întâmplarea care urmează despre Sylvia, organizatoare de evenimente, de trei- zeci-şi-ceva de ani, care mi-a spus, îndată după ce am început interviul: „Aş vrea să-mi fi luat acest interviu acum şase luni. Eram altă persoană. Eram, pur şi simplu, copleşită de ruşine." Când i-am cerut detalii, mi-a explicat că auzise despre cercetarea mea de la un prieten şi se oferise să fie intervievată, fiindcă simţea că viaţa îi fusese schimbată de ruşine. Recent, avusese o adevărată revelaţie, când descoperise că figura pe o „listă a perdanţilor" de la serviciu.

După doi ani, în care angajatorul îi apreciase munca drept „excelentă, rezultate clasa întâi", se pare că făcuse prima ei mare greşeală. Acea greşeală dusese la pierderea unui client important al agenţiei. Reacţia şefului ei fusese s-o pună pe lista „perdanţilor": „într-un singur minut, am trecut din categoria câştigătorilor în capul listei perdanţilor", mi-a spus ea. Probabil c-am tresărit, când Sylvia mi-a vorbit despre „lista perdanţilor", fiindcă, fără să fac vreo remarcă, ea a continuat: „Ştiu, e groaznic. Şeful meu şi-a pus, la intrarea în birou, două table, din cele pe care scrii cu creta. Pe una trece învingătorii, pe cealaltă — perdanţii." Săptămâni întregi, mi-a spus, nu mai fusese bună de nimic. îşi pierduse încrederea în ea însăşi. începuse să lipsească de la serviciu. Ruşinea, anxietatea şi frica puseseră stăpânire pe ea. După o perioadă grea, de trei săptămâni, îşi dăduse demisia şi se dusese să lucreze în altă parte.

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Indiferent despre ce tip de organizaţie vorbim, ruşinea se adună până la un punct, după care indivizii se detaşează emoţional, pentru a se autoproteja. Când suntem detaşaţi emoţional, devenim retraşi, nu mai contribuim la performanţele organizaţiei şi nu ne mai pasă de rezultate . *O mică parte dintre cei afectaţi de detaşarea emoţională îşi raţionalizează comportamentele imorale, precum minciuna, furtul şi înşelatul. în cazurile lui Don şi Sylvia, detaş area emoţională îi făcuse s ă demisioneze şi să s e angajeze la firme c oncurente.*

Atunci când evaluăm organizaţia din care facem parte, căutând semne ale ruşinii, este important să fim, de asemenea, atenţi la existenţa unor ameninţări exterioare, forţe din afara organizaţiei care influenţează modul în care se raportează liderii şi angajaţii lor la propria muncă. Ca profes oară, ca sor ă a doi pr ofesor i din sistemul public de înv ăţământ şi c umnată a unui direct or adjunct de liceu, nu trebuie să caut prea mult, ca să găsesc exemple ale unei astfel de situaţii.

în urmă cu câţiva ani, sora mea, Ashley, m-a sunat, plângând la telefon. Când am întrebat-o ce se întâmplase, mi-a spus că ziarul *Houston Chronicle* publicase numele tuturor profesorilor din districtul Houston, alături de bonusurile pe care le primiseră, în funcţie de rezultatele elevilor la testele-standard. Nu citisem încă ziarul din acea zi şi i-am spus, foarte mirată: „Ashley, dar tu predai la grădiniţă. Elevii tăi nu dau asemenea teste- standard. E şi numele tău trecut pe listă?"

Ashley mi-a explicat că numele ei era trecut acolo şi că ziarul scria că ea primise cel mai mic bonus disponibil. Ceea ce nu scria în ziar era că bonusul primit de ea era cel mai mare dintre cele pe care le puteau primi educatorii. Să ne imaginăm ce s-ar întâmpla cu oricare altă categorie profesională, dacă un ziar ar da publicităţii salariile sau bonusurile angajaţilor şi, în plus, le-ar prezenta incorect.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

„Sunt copleşită de ruşine", mi-a spus Ashley, încă plângând. „Tot ce mi-am dorit vreodată a fost să fiu profesoară. Muncesc pe brânci. Am împrumutat bani de la toţi cei din familie, ca să le cumpăr rechizite unor copii care nu şi le pot permite. Stau după ore cu părinţii, ca să le explic cum să-şi ajute copiii. Nu pricep. Sunt sute de profesori ca mine, dar nu citeşte nimeni despre ei în ziare. Nu e vorba doar de mine. Unii dintre cei mai buni profesori pe care-i cunosc se oferă să-i ajute pe copiii cu situaţie dificilă, fără să se gândească o clipă dacă vor primi bonusuri sau calificative mai mari pentru asta. Se ocupă de ei, pentru că-şi iubesc munca şi au încredere în copii."

Din păcate, această abordare de tip „litera stacojie"* a evaluării profesorilor nu se practică numai în Texas — a devenit o practică obişnuită peste tot, în Statele Unite. Vestea bună e că unii au hotărât să îndrăznească cu orice preţ şi să ia poziţie. Ca răspuns la decizia Curţii de Apel a statului New York, care a statuat că este legal ca performanţele individuale ale profesorilor să fie făcute publice, Bill Gates scria, într-un articol din *New York Times:* „în prezent, dezvoltarea unei modalităţi sistematice de a-i ajuta pe profesori să-şi îmbunătăţească performanţele este cea mai importantă idee în educaţie. Un exerciţiu de umilire publică nu e, cu siguranţă, un astfel de mijloc. Ar fi mai bine să căutăm un sistem de evaluare a personalului, care să-i ajute cu adevărat pe profesori să progreseze."

După ce am postat pe Facebook acest articol al lui Bill Gates, am primit multe comentarii de la profesori. Am fost impresionată de răspunsul unui profesor în vârstă: „După mine, nu poţi să-ţi faci bine meseria de profesor, decât dacă o faci cu dragoste. Accentul nu se pune pe transferul de

informaţie,

*** Trimitere la romanul *Litera stacojie* (1850), de Nathaniel Hawthorne. O tânără, pe nume Hester Prynne, este condamnată să poarte un A de culoare stacojie cusut pe rochie, ca stigmat în comunitate pentru actul de adulter pe care l-a comis, în urma căruia s-a născut o fetiţă** *(n. trad.)*

ci, mai degrabă, pe crearea unei atmosfere de mister, imaginaţie şi descoperire. Când sunt foarte afectat de o suferinţă peste care nu pot să trec, de o temere, de un sentiment de ruşine greu de controlat, ce fac eu nu mai este predare, ci transfer de informaţie, iar asta e prea puţin important."

Profesorii nu sunt singurii, însă, care se confruntă cu problema ruşinii dintr-o cauză exterioară organizaţiei lor (de obicei *mass-media).* De multe ori, sunt solicitată să mă pronunţ în legătură cu această chestiune, atunci când discut cu oameni din categorii profesionale care au parte de o imagine publică negativă — avocaţi, dentişti, angajaţi din finanţe, printre alţii. S-ar putea ca unii cititori să-şi dea ochii peste cap şi să spună: „Ei, hai, că oamenii ăştia *chiar* sunt insuportabili!" Pot spune, însă, din propria experienţă, că nu e deloc plăcut să te urască lumea numai pentru că ai o anumită ocupaţie, care înseamnă ceva pentru tine; această atitudine poate influenţa negativ mulţi oameni şi multe culturi.

Cea mai bună măsură care poate fi adoptată de conducători, atunci când se petrec asemenea abuzuri în *mass-media,* este să ia poziţie, să insiste ca datele să fie oferite în mod corect şi responsabil şi să confrunte astfel de relatări cu persoanele afectate. E o greşeală să se creadă că angajaţii nu au de suferit de pe urma unor lucruri de felul acesta. în rest, ceea ce poate face fiecare în parte e să nu creadă şi să nu perpetueze stereotipurile referitoare la profesiuni care prin natura lor presupun un nivel ridicat de stres.

Relaţia dintre învinuire şi ruşine

Din punctul meu de vedere, cel mai bine se înţelege relaţia dintre învinuire şi ruşine în felul următor: când învinuirea se află la volan, ruşinea stă pe locul din dreapta. în organizaţii, în şcoli şi familii, învinovăţirea şi arătarea cu degetul a cuiva

sunt, adeseori, simptome ale ruşinii. June Tangney şi Ronda Dearing, cercetătoare care studiază ruşinea, arată că, în relaţiile definite prin ruşine, oamenii „cântăresc foarte atent vina şi pe cine urmează să fie învinovăţit". Autoarele mai scriu că: „Atunci când se confruntă cu un rezultat negativ, indiferent dacă sunt sau nu consecinţe serioase, cineva sau ceva trebuie să poarte răspunderea (şi vina). Expresia «să ştergi cu buretele» nu este folosită aproape niciodată, în aceste relaţii." în acelaşi context, ele adaugă: „La urma urmei, dacă trebuie să fie găsit un vinovat şi nu eu sunt acela, atunci trebuie să fii tu! Iar învinovăţirea naşte ruşine. Şi-apoi răni sufleteşti, negare, furie, răzbunare."

învinovăţirea înseamnă, pur şi simplu, să te descarci de suferinţă şi de disconfort. învinovăţim pe cineva, când ne simţim inconfortabil şi suferim — când suntem vulnerabili, furioşi, răniţi sufleteşte, ruşinaţi, întristaţi. învinovăţirea nu are nimic constructiv, iar de multe ori, presupune să-l faci pe celălalt de ruşine sau, pur şi simplu, să fii răutăcios. Dacă învinovăţirea devine un tipar comportamental în cultura organizaţiei din care faci parte, înseamnă că există o problemă a ruşinii, care trebuie soluţionată.

Cultura muşamalizării

înrudită cu tema învinovăţirii este aceea a muşamalizării. Tot aşa cum învinovăţirea este un indiciu că, într-o anumită organizaţie, există o problemă a ruşinii, culturile muşamalizării depind de ruşine, pentru a-i reduce pe angajaţi la tăcere. Atunci când cultura unei organizaţii afirmă că e mai important să fie salvată reputaţia unui sistem şi a celor de la conducere, decât protejată demnitatea umană a indivizilor sau a comunităţilor, putem fi siguri că ruşinea afectează întregul sistem, că banul este mai presus de morală şi că nu mai există responsabilitate. Asta-i adevărat pentru toate sistemele, de la

corporaţii, organizaţii nonprofit, universităţi, guverne, până la biserici, şcoli, familii şi cluburi sportive. E suficient să ne gândim la cele mai mari incidente care au pornit de la cazuri de muşamalizare, pentru a identifica tiparul.

într-o cultură organizaţională în care respectul şi demnitatea individuală sunt considerate cele mai înalte valori, ruşinea şi învinuirea nu pot funcţiona ca tehnici manageriale. Liderii nu conduc bazându-se pe frica angajaţilor. Empatia e un bun de preţ, responsabilitatea este regula, nu excepţia, iar nevoia umană de apartenenţă nu e folosită pentru întărirea controlului social şi a influenţei asupra angajaţilor. Nu putem să ne propunem să controlăm comportamentul indivizilor; totuşi, putem să dezvoltăm culturi organizaţionale, în care anumite comportamente nu sunt tolerate, iar oamenii sunt responsabili de protejarea a ce este cel mai important: fiinţele umane.

Nu vom rezolva problemele complexe cu care ne confruntăm în ziua de azi, fără creativitate, inovaţie şi învăţare autentică. Nu putem să ne permitem ca disconfortul pe care ni-l provoacă abordarea temei ruşinii să devină o piedică în recunoaşterea şi combaterea ei în şcoli şi la locul de muncă. Cele mai bune patru strategii pentru construirea unor organizaţii reziliente la ruşine sunt:

1. Liderii trebuie să îndrăznească cu orice preţ şi să faciliteze discuţiile sincere despre ruşine, făcând să se dezvolte culturi reziliente la aceasta.
2. Trebuie făcute eforturi pentru a înţelege în ce măsură cultura organizaţiei este afectată de ruşine şi cum influenţează, fără să ne dăm seama, modul în care interacţionăm cu colegii de lucru sau cu elevii.
3. A trata problemele cu care te confrunţi drept ceva normal e o strategie dintre cele mai importante, de formare a rezi- lienţei la ruşine. Liderii şi managerii pot cultiva implicarea angajaţilor lor, ajutându-i să înţeleagă la ce se pot aştepta.

Care sunt problemele cele mai des întâlnite? Cum le-au abordat ceilalţi? Care au fost trăirile tale, în acele situaţii?

4. Toţi angajaţii trebuie să-şi exerseze abilitatea de a face diferenţa între ruşine şi vină, şi să înveţe cum să ofere şi să primească reacţii din partea celorlalţi, într-un mod care încurajează dezvoltarea personală şi implicarea.

Cum să depăşeşti, apelând la feedback, distanţa creată de detaşarea emoţională

O cultură în care oamenii *îndrăznesc cu orice preţ* este una a reacţiilor oneste şi constructive din partea unor oameni care sunt implicaţi în ceea ce fac. Acest lucru e la fel de adevărat pentru organizaţii, şcoli şi familii. Ştiam deja că familiile se confruntă cu problema lipsei de *feedback;* totuşi, am constatat uimită, în interviurile pe care le-am luat, că este o chestiune de primă importanţă şi în cadrul relaţiilor de muncă.

Organizaţiile din ziua de azi sunt atât de obsedate de măsurarea precisă a performanţei, încât a oferi, a primi şi a solicita *feedback* a devenit — ce ironie!— ceva surprinzător de rar. Este rar chiar şi în şcoli, deşi învăţarea depinde într-o măsură mult mai mare *de feedback,* decât de notele mâzgălite grăbit pe lucrările de control, sau cele generate de calculator, în tes- tele-standard.

Problema este cât se poate de simplă: fară *feedback,* nu poate exista o schimbare radicală. Când nu vorbim cu cei pe care-i conducem despre abilităţile şi oportunităţile lor de a se dezvolta, aceştia încep să se îndoiască de valoarea muncii lor şi de implicarea noastră. Apoi, apare detaşarea emoţională.

Am întrebat mai mulţi oameni care este explicaţia pentru o asemenea lipsă *de feedback* în organizaţiile lor sau în şcoli, în răspunsuri, aceştia au folosit cuvinte diferite, dar am putut să identific două probleme importante:

1. Oamenii evită conversaţiile dificile.
2. Nu ştim să dăm şi să primim reacţiile celorlalţi, într-un mod care să conducă la o evoluţie pe plan personal sau la progresul unei activităţi.

Vestea bună e că aceste probleme pot fi rezolvate cu uşurinţă. Dacă o organizaţie face din crearea unei culturi favorabile *feedback-u\ui* o prioritate şi o practică obişnuite, mai degrabă decât o valoare aspiraţională, atunci este posibil. Oamenii au o mare nevoie *defeedback* — cu toţii vrem să ne dezvoltăm, însă avem nevoie să învăţăm cum să reacţionăm într-un mod care să ducă la dezvoltare şi implicare.

Din capul locului, pot spune că *feedback-u* înfloreşte în acele culturi, în care lumea nu evită să poarte conversaţii dificile, ci tratează disconfortul legat de asemenea discuţii drept *ceva normal.* Dacă liderii apreciază cu adevărat capacitatea de învăţare, de gândire critică şi de schimbare,

atunci disconfortul asociat situaţiilor de acest fel trebuie considerat ceva normal: „Credem că dezvoltarea personală şi învăţarea provoacă un anumit disconfort — aşa se întâmplă în organizaţia noastră, vei simţi şi tu asta. Important e să ştii că acest lucru e normal şi că ne aşteptăm la aşa ceva. Poţi conta pe noi — îţi cerem doar să rămâi deschis şi să accepţi provocarea." Ceea ce spun aici este valabil la orice nivel şi în toate organizaţiile, şcolile, comunităţile religioase şi chiar în familii. Acceptarea disconfortului este ceva normal în organizaţiile favorabile *unui mod de a trăi din plin,* pe care le-am cercetat, şi e un lucru pe care l-am trăit pe pielea mea în sala de clasă şi în familie.

Am învăţat să predau asimilând cu aviditate cărţi de pedagogie, care pun accentul pe implicare şi spirit critic — aşa cum sunt cele ale unor autori precum beli hooks* şi Paulo Freire. *** Pseudonim literar al autoarei feministe şi activistei sociale Gloria Jean Watkins (n. 1952), după numele bunicii ei, Bell Blair Hooks. (n.** *trad.)*

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ
219

Iniţial, eram îngrozită de ideea că, dacă educaţia are menirea să transforme oamenii, procesul trebuie să fie inconfortabil şi impredictibil. Acum, după cincisprezece ani de predat la Universitatea din Houston, le spun studenţilor mei: „Dacă ora vi se pare confortabilă, înseamnă că nu predau cum trebuie, iar voi nu învăţaţi. Veţi trăi stări de disconfort, dar asta e ceva normal, face parte din procesul de învăţare."

Asemenea explicaţii — că este normal să simţi disconfort, că urmează să treci prin această stare, motivele pentru care se întâmplă şi de ce e important acest lucru — reduc anxietatea, frica şi ruşinea. Stările de disconfort corespund unor aşteptări considerate normale. De fapt, pe parcursul semestrelor, am studenţi care mă abordează după curs şi-mi spun: „încă n-am simţit disconfortul despre care ne-aţi vorbit. încep să mă-ngrijorez." Asemenea replici conduc la conversaţii foarte importante pentru mine şi-mi oferă un *feedback* util despre implicarea studenţilor şi calitatea actului meu de predare. Marea provocare, pentru liderii, este să ne convingă de faptul că avem nevoie să cultivăm curajul de a simţi acest disconfort şi să-i înveţe pe cei din jurul nostru cum să accepte disconfortul ca pe un element necesar dezvoltării.

Pentru cel mai bun model cu privire la cum se oferă *feedback,* în aşa fel, încât să-i facă pe oameni să evolueze şi activităţile să progreseze, mă voi întoarce la rădăcini, la ce am învăţat ca asistent social. Experienţa îmi spune că esenţa unui *feedback* valoros este să abordezi problemă din perspectiva „punctelor tari" pe care le are individul. După cum spune profesorul de asistenţă socială Dennis Saleebey, atunci când evaluăm performanţa din perspectiva „punctelor tari" ale unei persoane, avem ocazia s-o înţelegem în lumina abilităţilor, a talentelor, a competenţelor, a posibilităţilor, a perspectivelor, a valorilor şi a speranţelor noastre. Asumarea acestei perspective nu ne conduce la subestimarea problemelor cu care ne confruntăm,

220
CURAJUL DE A FI VULNERABIL

ci ne ajută să luăm în considerare calităţile pozitive, pe care le avem, ca resurse potenţiale în soluţionarea lor. Dr. Saleebey susţine că: „A nu ţine cont de faptul că ai un anumit potenţial este la fel de greşit cum este a ignora faptul că ai o problemă".

O metodă eficientă de a înţelege punctele noastre tari este să examinăm relaţia dintre abilităţi şi limite. Dacă luăm în considerare ceea ce facem cel mai bine, pe de-o parte, şi ceea ce vrem cel mai mult să schimbăm la noi înşine, pe de altă parte, adeseori descoperim că cele două sunt, de fapt, variaţii ale unuia şi aceluiaşi comportament de bază. Cei mai mulţi dintre noi, analizându-şi majoritatea „defectelor" sau „limitărilor", îşi descoperă propriile calităţi, ascunse după acelea.

De exemplu, îmi pot reproşa că sunt prea obsedată de control şi planificare sau, dimpotrivă, pot aprecia că sunt o persoană de încredere, responsabilă şi exigentă. Nevoia mea de control nu dispare, dar, dacă o privesc din perspectiva punctelor tari, am încrederea necesară, pentru a mă auto-evalua şi a stabili ce comportamente ale mele aş vrea să schimb.

Perspectiva punctelor tari — vreau să subliniez acest lucru — nu înseamnă să încerci „să vezi partea plină a paharului", atunci când te confruntţi cu o problemă, şi s-o consideri gata rezolvată. Dar, prin faptul că ne permite să identificăm care sunt punctele noastre tari, ea ne sugerează noi moduri în care le putem folosi, ca să abordăm dificultăţile înrudite. Un mod în care le predau această perspectivă studenţilor mei este să le cer să ofere şi să solicite *feedback* în legătură cu prezentările lor la curs. Atunci când un student susţine o prezentare, el şi primeşte *feedback* de la fiecare dintre colegi. Studenţii din sală trebuie să identifice trei calităţi evidente şi o oportunitate de progres. Elementul-cheie, în acest exerciţiu, este că studenţii trebuie să se folosească de evaluarea lor în privinţa punctelor tari, ca să sugereze o modalitate prin care cel ce face prezentarea poate realiza un progres. De exemplu:

Puncte tari

1. Mi-ai captat interesul chiar de la început, cu povestea ta plină de emoţie.
2. Ai venit cu exemple care mi s-au părut relevante pentru viaţa mea.
3. Ai tras concluzii, subliniind strategii care pot fi implementate şi care au legătură cu informaţiile prezentate la curs.

Oportunităţi

Povestea şi exemplele pe care le-ai dat m-au făcut să empati- zez cu tine şi cu ceea ce ai spus, dar câteodată mi-a fost greu să citesc textul din prezentarea în PowerPoint şi să te ascult, în acelaşi timp. Nu voiam să pierd nimic din ceea ce spuneai şi, totodată, mi-era teamă că nu voi putea urmări slide-urile. Data viitoare, poate pui mai puţine cuvinte pe *slide-* uri — sau poate renunţi la ele. Pe mine, m-ai convins şi fără *slide-uh.*

Cercetarea m-a condus la o concluzie incontestabilă: vulnerabilitatea este un element-cheie al procesului de *feedback.* Acest lucru este adevărat, indiferent dacă dăm, primim sau solicităm *feedback.* Iar vulnerabilitatea nu dispare, chiar dacă avem experienţă în a primi şi a oferi *feedback.* Experienţa ne oferă, totuşi, avantajul de a şti că vom „supravieţui" expunerii afective şi nesiguranţei, şi că merită să ne asumăm acest risc.

Una dintre cele mai mari greşeli pe care le fac oamenii, în asemenea situaţii, este să-şi îmbrace „armura". Ca să ne protej ăm de vulnerabilitatea pe care o implică faptul de a da sau a primi *feedback,* ne pregătim de luptă. Este uşor să presupui că *feed- back-ul* îi face să se simtă vulnerabili numai pe cei care-l primesc, dar această presupunere este greşită. Implicarea reală, indiferent dacă vorbim de aşteptări sau de comportament, este asociată întotdeauna cu nesiguranţa, riscul şi expunerea emoţională, pentru toţi cei ce sunt parte din procesul *de feedback.*

Iată un exemplu: Susan, directoare la un liceu important, trebuie să discute cu una dintre profesoare despre plângerile făcute de câţiva părinţi. Aceştia şi-au exprimat îngrijorarea, în legătură cu faptul că respectiva profesoară înjură în timpul orelor şi vorbeşte la telefon, dându-le voie unora dintre elevi să chiulească, să iasă din clasă ori să vorbească şi ei la telefon, în situaţia dată, „să-ţi pui armura" poate lua mai multe forme.

Una este aceea în care Susan completează un formular de penalizare şi-l lasă pe birou, iar atunci când profesoara intră în încăpere, îi spune, pur şi simplu: „S-a formulat o plângere împotriva ta. Iată, am scris un raport pentru toate punctele din regulament care au fost încălcate. Te rog să semnezi aici. Să nu se mai întâmple." Trei minute, şi întâlnirea s-a încheiat. Nu există *feedback,* nici progres, nici vreun proces de învăţare, dar cazul a fost rezolvat. Şansele ca profesoara să-şi schimbe comportamentul sunt slabe.

Un alt mod în care „ne punem armura" este convingându-ne pe noi înşine că persoana cealaltă merită să-i fie rănite sentimentele sau să fie jignită. La fel ca mulţi dintre noi, Susan îşi acceptă mai uşor furia decât vulnerabilitatea, aşa că, erijân- du-se într-o autoritate morală, îşi spune: „M- am săturat de toate problemele astea. Dacă profesorii de-aici m-ar respecta, n-ar mai face astfel de lucruri. Chiar m-am săturat! Mi-a creat dificultăţi chiar din prima zi, în care am întâlnit-o. îi arăt eu ce se-ntâmplă, când îşi bate joc de materia pe care o predă!" în loc să se folosească de această ocazie pentru a veni cu un *feedback* constructiv şi pentru a dezvolta o relaţie colegială, Susan preferă o confruntare. O dată în plus, cazul e rezolvat, dar nu există nici *feedback,* nici progres, nici proces de învăţare, şi cel mai probabil este că nu se va schimba nimic.

Admit că eu însămi am o înclinaţie pronunţată către conflict. Sunt certăreaţă, repede îmi sare ţandăra şi-mi plac emoţiile tari într-o confruntare. Mi-e mai la îndemână să fiu furioasă

decât vulnerabilă, aşa că ideea de „a-mi pune armura", înainte de o experienţă vulnerabilă, mi se pare atractivă. Din fericire, cercetările pe care le-am făcut m-au învăţat că, atunci când mă erijez în autoritate morală, înseamnă că mi-e teamă. Este o modalitate de a-mi încorda muşchii, pentru a mă proteja, când mi-e teamă că n-am dreptate şi cred că voi scoate din sărite pe cineva sau voi fi învinovăţită.

Să stăm de aceeaşi parte a mesei

Printre altele, în pregătirea mea de asistent social, am învăţat că totul contează — de la felul cum vorbim cu oamenii, până la detalii precum unde şi cum stăm. De exemplu, n-aş vorbi niciodată cu un client peste un birou; m-aş ridica de la birou şi m-aş aşeza pe un scaun faţă în faţă cu el, pentru ca nimic voluminos să nu se interpună între mine şi el. Ţin minte cum a fost prima oară, când mam dus la una dintre profesoarele mele de asistenţă socială, ca să discut despre nota pe care o primisem. S-a ridicat de la birou şi mi-a cerut să mă aşez la o măsuţă rotundă, şi-a tras un scaun şi s-a aşezat lângă mine. Când „îmi pusesem armura" pentru acea conversaţie, mi-o închipuisem stând în spatele biroului ei masiv, metalic, iar pe mine înmânându-i sfidătoare lucrarea pe deasupra biroului şi cerându-i explicaţii pentru nota primită. După ce s-a aşezat lângă mine, am pus lucrarea pe masă. în timp ce-mi spunea: „Mă bucur c-ai venit să discutăm despre lucrarea ta. Ai făcut o treabă bună; mi-a plăcut enorm concluzia la care ai ajuns", mă bătea uşurel cu palma pe spate. Mi-am dat seama cu surprindere că ne aflam de aceeaşi parte a mesei.

Complet zăpăcită, am răspuns, fără să mă gândesc prea mult: „Mulţumesc. Am muncit foarte mult la ea." Profesoara a încuviinţat din cap: „Sigur, se vede. Mulţumesc. Ţi-am scăzut nişte puncte, pentru că n-ai respectat câteva criterii de redactare APA. Aş vrea să te concentrezi asupra acestei probleme,

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

în continuare, şi să corectezi materialul. Poţi să trimiţi textul unei reviste, pentru a fi publicat, şi naş vrea să ţi-l respingă din cauză că n-ai făcut cum trebuie trimiterile bibliografice/

Eram încă într-o stare de confuzie. *Credea că lucrarea merita publicată? îi plăcuse?* „Ai nevoie de ajutor pentru redactarea după criteriile APA?", m-a întrebat. „E destul de complicat, mie mi-a luat ani de zile să-i dau de capăt." *(Excelent exemplu de normalizare a unei probleme.)*

I-am spus că voi corecta eu referinţele şi am întrebat-o dacă dorea să se uite şi peste varianta revizuită. A acceptat cu bunăvoinţă şi mi-a dat câteva sfaturi. I-am mulţumit pentru timpul acordat şi am plecat, recunoscătoare pentru notă şi pentru că profesoarei îi păsa cu adevărat.

Astăzi, folosesc expresia „să stăm de aceeaşi parte a mesei" ca o metaforă pentru *feedback.*
Pornind de aici, am construit un inventar *alfeedback-ulm* autentic:

Ştiu că sunt gata să ofer *feedback,* atunci când:

Aş prefera să mă aşez lângă tine, mai degrabă decât faţă în faţă.

Sunt gata să consider că problema se află *în faţa* noastră, nu între noi, şi nu e doar a ta.

Sunt gata să ascult, să pun întrebări şi să accept că s-ar putea să nu înţeleg problema în întregime.

Vreau să recunosc tot ceea ce ai făcut bine, în loc să insist asupra greşelilor tale.

îţi recunosc punctele tari şi cum te-ai putea folosi de ele, ca să abordezi dificultăţile cu care te confrunţi.

îţi pot arăta că eşti responsabil pentru ceea ce ai realizat, fără să te fac de ruşine sau să te învinovăţesc.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ
225

Sunt dispusă să-mi asum propria responsabilitate.

Pot să-ţi mulţumesc cu sinceritate pentru eforturile tale, mai degrabă decât să te critic pentru eşecuri.

Pot să-ţi explic în ce fel rezolvarea acestor probleme te va face să te dezvolţi şi să

întrevezi oportunităţi; şi pot să-ţi dau un exemplu privitor la vulnerabilitatea şi deschiderea pe care le aştept de la tine.

O copie a acestui inventar se găseşte pe site-ul www.brenebrown.com

Cât de diferit ar fi procesul educativ, dacă elevii, profesorii şi părinţii ar sta de aceeaşi parte a mesei! Oamenii ar fi mult mai implicaţi, dacă liderii ar sta alături de ei şi ar spune; „Vă mulţumesc pentru contribuţiile voastre. Iată cum aţi putea să faceţi o schimbare importantă: această problemă vă împiedică să progresaţi şi cred c-o putem rezolva împreună. Care sunt ideile voastre, care ne-ar putea ajuta să facem un pas înainte? Ce rol credeţi că am în această problemă? Ce-aş putea să fac diferit, pentru a vă veni în ajutor?"

Să ne întoarcem la exemplul cu Susan, directoarea care „îşi punea armura" pentru confruntarea cu profesoara. Dacă ea ar citi această listă, şi-ar da seama că nu e în situaţia de a oferi *feedback,* de a fi un lider adevărat. Dar, pentru că plângerile părinţilor se adună pe biroul ei, ştie că trebuie să găsească o soluţie în cel mai scurt timp. Atunci când eşti sub presiune, se poate dovedi foarte dificil să fii raţional şi, totodată, plin de compasiune pentru a *oieri feedback.*

Aşadar, atunci când nu suntem deschişi, cum am putea crea un spaţiu sigur pentru manifestarea vulnerabilităţii şi pentru a progresa? Când îţi pui armura pentru a oferi *feedback,* nu-l ajuţi pe celălalt să facă o schimbare autentică şi de durată — nu cunosc pe nimeni care să *accepte feedback* de la cineva sau

care să-şi asume responsabilitatea pentru ceva, când e atacat. Reacţiile instinctive pun stăpânire pe noi şi ne auto-apărăm.

Cea mai bună soluţie, pentru Susan, ar fi să ofere ea însăşi un exemplu al deschiderii pe care şi-ar dori s-o vadă la ceilalţi şi să solicite *feedback* de la unul dintre colegi. Când am intervievat persoane care puneau mare preţ *pe feedback* şi făceau eforturi în acest sens, ele mi-au spus că este important să ceri *feedback* sau sfaturi de la colegi, chiar să simulezi, printr-un joc de roluri, situaţia dificilă. Dacă nu eşti dispus să *ceri feedback* şi să primeşti, nu vei fi niciodată prea priceput în a-l oferi. Dacă Susan îşi poate gestiona propriile trăiri în aşa fel, încât să-i ofere profesoarei un *feedback* autentic, mult mai probabil va vedea schimbarea pe care i-o cere profesoarei.

Unii dintre voi se poate întreba: „Problema acelei profesoare este una simplă, de mică importanţă. De ce şi-ar pierde Susan timpul, solicitând *feedback* de la un coleg pentru o asemenea chestiune?" Este o întrebare bună, iar răspunsul ne va arăta un lucru important: mărimea, complexitatea sau gravitatea unei probleme nu reflectă întotdeauna reactivitatea noastră emoţională la ea. Dacă Susan nu poate să se aşeze de aceeaşi parte a mesei cu profesoara nervoasă, nu are importanţă cât de simplă e problema sau cât de clară încălcarea regulamentului. Susan ar putea învăţa de la colegii ei că se simte provocată de comportamentul acelei profesoare, sau că „îşi pune armura", întrucât comportamentele neprofesionale au devenit o regulă periculoasă în colectivul acela de profesori. A oferi şi a solicita *feedback* este un proces care implică învăţarea şi dezvoltarea personală, iar a înţelege cine suntem şi cum să ne comportăm cu cei din jurul nostru stă la temelia acestuia.

O dată în plus, nu încape îndoială că situaţiile în care cerem şi oferim *feedback* sunt unele dintre cele mai dificile „arene", în care trebuie să îndrăznim cu orice preţ. Totuşi, ar fi bine să ne amintim că a fi victorios nu înseamnă a primi un *feedback*

pozitiv, sau a evita să oferi unul negativ, sau a elimina nevoia de *feedback,* ci înseamnă să-ţi dai jos armura, să te arăţi celorlalţi şi să te implici cu adevărat în ceea ce faci.

Curajul de a fi vulnerabil

Recent, am ţinut un discurs la Centrul Wolff pentru Antre- prenoriat, de la Universitatea din Houston. Era un curs destinat studenţilor de elită — considerat cel mai bun program de antreprenoriat din Statele Unite —, în care fiecăruia dintre cei 35 până la 40 de cursanţi i se repartizează câte un mentor şi i se oferă o pregătire aprofundată în domeniul afacerilor. Mi s-a cerut să le vorbesc studenţilor despre vulnerabilitate şi puterea istorisirii trecutului.

In timpul sesiunii de întrebări şi răspunsuri de după discurs, unul dintre studenţi mi-a adresat o întrebare despre care sunt sigură că şi-o pun mulţi dintre cei cărora le vorbesc pe tema vulnerabilităţii. Iată ce mi-a spus: „îmi dau seama că, pentru dumneavoastră, vulnerabilitatea este importantă, dar pentru mine, care lucrez în domeniul vânzărilor, nu e clar ce anume înseamnă asta, mai exact. De exemplu, dacă mă întreabă un client ceva despre un produs, iar eu nu cunosc răspunsul şi-i spun sincer: «Sunt nou aici şi nu prea mă pricep la ce fac»... asta înseamnă să fii vulnerabil?"

Cursanţii, care se întorseseră cu toţii spre vorbitor, acum s-au întors către mine, privindu-mă, ca şi cum ar fi vrut să spună: „Cât de aiurea! Chiar trebuie să ne comportăm astfel?"

Răspunsul meu a fost: da şi nu, în acelaşi timp. în acest scenariu, să fii vulnerabil înseamnă să recunoşti şi să-ţi asumi faptul că nu ştii ceva; înseamnă să-l priveşti în ochi pe client şi să-i spui: „Nu ştiu răspunsul la întrebarea dumneavoastră, dar îl voi afla imediat. Vreau să mă asigur că primiţi informaţia corectă." Le-am explicat că, atunci când nu eşti dispus

să-ţi asumi propria vulnerabilitate, reprezentată de faptul că nu ştii un lucru, ajungi să te scuzi, să eviţi întrebarea sau, cel mai grav, să spui minciuni. Asta reprezintă o lovitură de graţie în orice relaţie, şi unul dintre lucrurile pe care le-am învăţat din discuţiile cu cei care lucrează în vânzări este că, în domeniul lor, totul se rezumă la dezvoltarea de relaţii.

N-aş recurge eu însămi la această abordare cu vreun client, dar cred c-ai avea numai de câştigat, dacă i-ai împărtăşi cuiva că nu ştii ce ai de făcut, indiferent dacă unui mentor, care poate să-ţi ofere sprijin şi îndrumare, sau unui coleg, care te poate ajuta să înveţi şi-ţi spune că experienţa ta este normală. Imaginează-ţi stresul şi anxietatea pe care le-ai resimţi, dacă n-ai şti ce să-i răspunzi unui client, încercând, totodată, să-l convingi că ştii răspunsul, dacă n-ai fi în stare să ceri ajutorul cuiva şi n-ai putea discuta cu nimeni despre problemele tale. în felul acesta se pierd oameni care ar putea fi valoroşi pentru firmele în care lucrează. Este prea dificil să rămâi implicat, în aceste condiţii. începem să abordăm lucrurile superficial, nu ne mai pasă de ce se întâmplă şi ne închidem în noi.

După conferinţă, unul dintre mentori a venit la mine şi mi-a spus: „Am lucrat toată viaţa în vânzări şi vreau să vă spun că nu există nimic mai important, decât să ai curajul să spui: «Nu ştiu» şi «Am greşit». Să fii sincer şi deschis este secretul succesului în orice aspect al vieţii noastre."

Anul trecut, am avut ocazia s-o intervievez pe Gay Gaddis, fondatoarea şi proprietara agenţiei T3 *(The Think Tank)* din Austin, Texas. T3 este o importantă companie de marketing integrat, specializată în campanii novatoare de marketing în toate *mass-media.* în 1989, Gay şi-a lichidat un cont de pensie, visând să-şi deschidă o agenţie de publicitate. Douăzeci-şi-trei de ani mai târziu şi după ce pornise la drum cu doar câteva conturi regionale, Gay a făcut din T3 cea mai importantă agenţie de publicitate din Statele Unite, deţinută de o femeie.

Având birouri la Austin, New York şi San Francisco, T3 are clienţi precum Microsoft, UPS, JP Morgan Chase, Pfizer, Allstate, Coca-Cola şi Sprite. Competenţele ei manageriale ieşite din comun şi cultura corporatistă i-au adus recunoaşterea la nivelul întregii ţări. A fost inclusă în clasamentul celor mai importante 25 de antreprenoare, realizat de *Fast Company,* în lista celor 10 antreprenori ai anului, realizat de *Inc.,* şi în topul celor mai importante 25 de mame care lucrează în industria publicităţii, realizat de revista *Working Mother.* Chiar şi Casa Albă şi-a manifestat recunoaşterea faţă de programul „T3 şi Under", realizat de Gay şi T3, pentru organizarea unui loc de muncă favorabil relaţiilor familiale.

Am început interviul cu Gay, relatându-i o discuţie cu un jurnalist economic, care-mi spusese recent că, spre deosebire de liderii din corporaţii, care au în spatele lor un sistem ierarhic, antreprenorii nu-şi permit să fie vulnerabili. Când am întrebat-o ce crede ea despre acest lucru, a zâmbit: „Când renunţi la vulnerabilitate, renunţi la oportunităţi*'.

A continuat apoi, spunând: „Prin definiţie, antreprenoriatul înseamnă vulnerabilitate. înseamnă, în primul rând, să ştii să faci faţă incertitudinii. Oamenii se schimbă, bugetele — şi ele se schimbă, consiliile de administraţie se schimbă, iar, pentru a rezista în faţa competiţiei, trebuie să fii mereu în formă şi mereu inovativ. Trebuie să ai o viziune şi să ştii să ţi-o pui în practică. însă nu poţi să ai o viziune, dacă nu eşti vulnerabil. "

Ştiam despre Gay că-şi dedica foarte mult timp predării şi mentoratului, de aceea am întrebat-o ce-i sfătuia să facă, pe tinerii antreprenori, atunci când s-ar fi confruntat cu incertitudinea. „Pentru a avea succes, antreprenorii trebuie să cultive reţele de susţinere puternice şi să se bazeze pe mentori buni. Trebuie să înveţi să faci abstracţie de «zgomotul» din jur, ca să-ţi dai seama de ce gândeşti şi ce simţi cu adevărat, apoi te vei putea concentra pe chestiunile importante. Fără îndoială, toate acestea înseamnă să fii vulnerabil.**

CURAJUL DE A FI VULNERABIL

Un alt exemplu care ne arată importanţa vulnerabilităţii — de astă-dată într-o corporaţie — este modul în care Christine Day, directoarea companiei Lululemon, abordează noţiunea de conducere. într-un interviu filmat pentru CNN Money, Day spunea despre ea însăşi că, într-o vreme, era o directoare strălucită, foarte inteligentă şi care „se specializase în a avea întotdeauna dreptate". Transformarea ei se petrecuse atunci când realizase că metoda cea mai bună de a-i convinge pe angajaţi să se implice şi să-şi asume răspunderea nu este să le spui ce să facă, ci să-i laşi să descopere ei înşişi ce e de făcut, în funcţie de un anumit obiectiv, iar sarcina ei era să creeze un spaţiu în care ceilalţi să se manifeste liber. Ea caracteriza respectiva schimbare ca fiind o trecere de la „a avea cele mai bune idei sau a şti cum să rezolvi toate problemele tu însuţi" la „a şti să fii un adevărat lider".

Schimbarea descrisă de ea reprezintă o trecere de la întărirea autorităţii la asumarea vulnerabilităţii — asumarea riscurilor şi cultivarea încrederii. Datorită vulnerabilităţii, uneori putem să ne simţim lipsiţi de putere, însă transformarea ei fusese, cu siguranţă, o probă de forţă. Day îşi sporise numărul de magazine de la 71 la 174, veniturile totale crescuseră de la 297 de milioane de dolari la aproape un miliard, iar acţiunile companiei Lululemon crescuseră cu 300%, de la oferta publică iniţială, din 2007, până în acel moment.

în interviul scris care l-a însoţit pe cel filmat, Day a susţinut că vulnerabilitatea este sursa creativităţii, a inovaţiei şi încrederii, chiar şi atunci când întâmpini un eşec. Un principiu al Christinei Day, ca lider, este „să-i descopere pe cei care sunt în stare să vină cu soluţii miraculoase". Iată ce spunea ea: „Ne dorim ca angajaţii noştri să-şi asume responsabilităţi, riscuri şi să aibă spirit antreprenorial — acestea sunt calităţile lor, pe care le căutăm. Vrem oameni care să conceapă soluţii miraculoase. Cei cu o mentalitate sportivă se potrivesc foarte bine

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ

la noi în

firmă: sunt obișnuiți să câștige, dar și să piardă. Știu cum să reacționeze în cazul înfrângerii și cum să depășească eșecul." Ea

a subliniat, de asemenea, cât de important este să le permiți angajaților s ă facă greșeli: „Regula noastră de

aur? Tu o spargi, tu o repari!"

111 domeniul afacerilor, în școli și

in comunităţii e religioase — in orice cultură, de fapt, chiar şi in familii —, ne putem da seama in ce măsură oamenii işi

asuma vulnerabilitatea, în funcție de cât de des și cât de fățiș spun urmatoarele lucruri: * •

• Nu ştiu.
• Am nevoie de ajutor.
• Aş vrea să fac o încercare, să văd cum e.
• Este important pentru mine.
• Nu sunt de acord — putem să vorbim despre asta?
• N-a mers, dar am învăţat multe lucruri.
• Da, eu am făcut asta.
• Uite de ce am nevoie...
• Uite cum mă simt...
• Am nevoie de *feedback*.
• îmi spui şi mie ce crezi despre asta?
• Ce-aş putea să fac mai bine, data viitoare?
• Poţi să mă-nveţi cum să fac asta?
• Am avut şi eu un rol în tot ce s-a întâmplat.
• Admit că sunt şi eu responsabil pentru acest lucru.

Sunt aici, oricând ai nevoie de mine.
■Vreau să te ajut.
■Am pierdut, dar mergem mai departe!
■ îmi cer scuze.
■Mi-ai făcut un mare serviciu.
■Mulţumesc.

Pentru cei care conduc, vulnerabilitatea se confundă, adesea, cu starea de disconfort. în cartea sa, *Triburi. Avem nevoie de tine, ca să ne conduci,* Seth Godin scrie: „Există puţini lideri, fiindcă puţini oameni sunt dispuşi să suporte disconfortul pe care-l presupune actul de a conduce. Tocmai de aceea, liderii sunt atât de valoroşi... Nu e confortabil să vorbeşti în faţa unor străini. Nu e confortabil să propui o idee care ar putea fi un eşec. Nu e confortabil să încerci să schimbi o stare de lucruri bine înrădăcinată. Nu e confortabil să rezişti nevoii de a accepta o soluţie. Când identifici motivul disconfortului, ai descoperit o situaţie în care e nevoie de un lider. Dacă te simţi confortabil în poziţia ta de lider, este aproape sigur că nu-ţi realizezi tot potenţialul de conducător."

Studiind datele şi citind notele pe care mi le-am luat în urma interviurilor făcute cu oameni aflaţi în posturi de conducere, m-am întrebat ce le-ar spune elevii profesorilor, sau profesorii directorilor, dac-ar avea ocazia să le vorbească despre ce fel de lideri le-ar trebui. M-am întrebat ce i-ar spune un reprezentant de relaţii cu clienţii şefului său, şi ce i-ar cere. Ce ne dorim să ştie oamenii despre noi şi ce le-am cere noi, dac-am avea ocazia?

în timp ce notam răspunsurile la aceste întrebări, mi-am dat seama că semănau cu un manifest.
Iată-le:

ÎNDRĂZNEŞTE CU ORICE PREŢ.

UN MANIFEST PENTRU LIDERI

Mă adresez directorilor generali şi profesorilor. Directorilor de şcoli şi managerilor. Politicienilor, liderilor de comunităţi şi factorilor de decizie, în general. Vrem să ne exprimăm, să învăţăm şi să-i inspirăm pe toţi ceilalţi să facă o schimbare.

SĂ NE ASUMĂM O SCHIMBARE RADICALĂ
233

Avem o nevoie înnăscută de a stabili legături umane profunde, de a fi curioşi şi de a ne implica în ceea ce facem. Ne dorim ca tot ce facem să aibă un sens şi, de asemenea, să dăm dovadă de creativitate şi să contribuim la binele celor din jur.

Vrem să ne asumăm riscuri, să ne acceptăm vulnerabilităţile şi să fim curajoşi.

Când educaţia şi munca sunt dezumanizate — ceea ce se întâmplă, atunci când nu mai suntem recunoscuţi şi încurajaţi să îndrăznim, ori atunci când nu contează decât ceea ce producem sau cum ne achităm de sarcini — ne detaşăm afectiv şi renunţăm tocmai la lucrurile de care ceilalţi au nevoie de la noi: talente, idei şi pasiuni.

Ceea ce vă cerem este să vă implicaţi alături de noi, să vă exprimaţi alături de noi şi să învăţaţi de la noi.

Feedback-ul este una dintre funcţiile respectului; dacă nu veţi discuta sincer cu noi despre punctele noastre tari şi oportunităţile de a ne dezvolta, vom pune sub semnul întrebării atât contribuţia, cât şi implicarea noastră.

Mai mult ca orice, vă cerem să vă exprimaţi, să vă arătaţi şi să fiţi curajoşi. îndrăzniţi cu orice preţ, alături de noi!
O copie a acestui manifest se găseşte pe sife-ul wWW!bţene!bŢ2Wn:£Em.-

CAPITOLUL 7

Parenting-ul, element al vieţii trăite din plin: să îndrăznim să fim aşa cum am vrea să fie copiii noştri

CINE SUNTEM ŞI CUM NE RAPORTĂM la lume sunt predictori mai buni cu privire la felul în care se vor descurca, la vârstă adultă, copiii noştri, decât cunoştinţele noastre despre *parenting.* Dacă vrem să ne educăm copiii să îndrăznească cu orice preţ, într-o cultură a lui „nu-i de ajuns", întrebarea-cheie nu este: „îţi educi copiii după cea mai bună metodă?", ci, mai degrabă: „Eşti aşa cum ţi-ai dori să fie copiii tăi, când vor fi mari?"

Parenting-ul, într-o cultură a lui „nu-i de ajuns"

Cei mai mulţi dintre noi şi-ar dori să aibă la îndemână un manual cât mai accesibil, care să conţină răspunsurile la toate întrebările noastre posibile despre *parenting,* unul garantat de experţi şi care să ne reducă vulnerabilitatea la minimum. Am vrea să ştim că, dacă urmăm nişte reguli sau aderăm la o metodă susţinută de un anumit expert în *parenting,* copiii noştri vor reuşi să doarmă noaptea, vor fi fericiţi, îşi vor face prieteni, vor avea reuşite profesionale şi vor trăi în siguranţă.

Incertitudinea *parenting-ului* poate da naştere unor trăiri dintre cele mai neplăcute, de la frustrare până la groază.

Nevoia noastră de siguranţă, într-un demers atât de nesigur, precum creşterea copiilor, face ca strategiile despre „felul în care să-ţi creşti copiii" să fie foarte şi atractive, şi periculoase, în egală măsură. Spun „periculoase", pentru că certitudinea dă naştere, adeseori, inflexibilităţii în gândire, intoleranţei şi atitudinilor critice. Iată de ce părinţii sunt atât de critici unii cu ceilalţi — ne încredem total într-o anumită metodă, apoi abordarea *noastră* devine *cea mai bună* dintre toate. Când suntem atât de obsedaţi de alegerile pe care trebuie să le facem ca părinţi, văzându-i pe alţii că fac alte alegeri, percepem diferenţa ca pe o critică directă a felului în care ne creştem copiii.

în mod ironic, creşterea copiilor e un câmp minat de ruşine şi judecăţi morale, tocmai *pentru că* cei mai mulţi dintre noi ne confruntăm cu nesiguranţa şi neîncrederea în sine, atunci când vine vorba de creşterea copiilor.

De altfel, rareori recurgem la judecăţi pline de superioritate, atunci când avem încredere în deciziile noastre — nu voi face atâta caz că tu le dai copiilor tăi lapte ne-organic, dacă sunt sigură că eu îmi hrănesc copiii cum trebuie. însă, dacă alegerile mele sunt marcate de îndoială, acel critic plin de superioritate din noi îşi va face cunoscută prezenţa — şi nu într-un mod subtil —, când le vom da lecţii de *parenting* altor părinţi. Teama că nu suntem *părinţi perfecţi* ne îndeamnă să căutăm o confirmare a faptului că, la urma urmei, suntem *mai buni decât cei pe care-i criticăm.*

Dincolo de speranţele şi temerile pe care le avem, legate de copiii noştri, se află un adevăr teribil: nu există nici o metodă perfectă de educare a copiilor şi nu avem nici o garanţie că facem lucrurile cum trebuie. De la dezbaterile despre *parent- ing-* ul bazat pe ataşamentul afectiv, sau despre superioritatea

celui european, până la defăimarea mamelor „tigroaice"* şi a părinţilor-elicopter**, aceste subiecte, asupra cărora se poartă mare parte din discuţiile despre *parenting,* ne distrag atenţia în mod convenabil de la un adevăr important, greu de acceptat: cine suntem şi cum ne raportăm la lume sunt predictori mai buni ai felului în care se vor descurca, la vârste adulte, copiii noştri, decât cunoştinţele noastre despre *parenting.*

Nu sunt un expert în creşterea copiilor. De fapt, nici nu prea cred în asemenea experţi. Sunt o cercetătoare pasionată şi un părinte implicat şi imperfect. Aşa cum am spus în introducere, sunt un cartograf cu experienţă şi un călător şovăielnic. Ca pentru mulţi dintre voi, *parenting-ul* este, de departe, cea mai mare curajoasă şi mai îndrăzneaţă aventură a mea.

încă de la începutul cercetării mele asupra ruşinii, am adunat date despre *parenting* şi am fost foarte atentă la ce-mi spuneau participanţii la interviuri despre felul cum fuseseră crescuţi şi cum îşi creşteau ei înşişi copiii. Motivul e unul simplu: temelia sentimentului propriei valori — a sentimentului „eu însumi sunt de ajuns" — este pusă în cadrul familiei în care ne-am născut. Nu totul se rezumă la punerea acestei temelii, însă ceea ce învăţăm despre noi înşine şi felul în care învăţăm să ne raportăm la lume în copilărie are un impact atât de mare asupra noastră, încât fie ne vom petrece o parte semnificativă din viaţă zbătându-ne ca să ne dovedim propria valoare, fie vom avea parte de speranţă, curaj şi rezilienţă pentru tot restul vieţii, datorită acestei influenţe.

Fără îndoială, felurile cum gândim, simţim şi ne comportăm au la bază ceva înnăscut, dar sunt supuse influenţei mediului.

*** Termen care se referă la mamele exagerat de stricte cu copiii lor, care caută să le insufle un spirit foarte competitiv, în legătură cu performanţele şcolare,** *(n. trad.)*

**** Părinţii care sunt prea grijulii cu copiii lor — metafora sugerează că aceştia „se învârt" întruna pe deasupra lor, ca elicopterele,** *(n. trad.)*

Nu mă hazardez să dau procente — sunt convinsă că nu vom avea niciodată cifre precise despre raportul dintre natură şi mediu. Totuşi, n-am nici o îndoială că, în privinţa sentimentului de a fi demni de iubire, a celui de apartenenţă şi a celui al propriei valori, suntem profund influenţaţi de familiile noastre de origine — de ce am auzit, ce ni s-a spus şi, poate cel mai important, de ce am văzut la părinţii noştri, la felul în care s-au raportat ei la lume.

Ca părinţi, s-ar putea să avem control mai puţin decât *credem* asupra temperamentului şi personalităţii copilului nostru şi mai puţin asupra culturii nemulţumirii, decât *am vrea.* însă avem posibilitatea de a produce o influenţă semnificativă în alte privinţe: putem să-i ajutăm pe copiii noştri să-şi înţeleagă calităţile înnăscute, să se folosească de ele şi să le aprecieze; de asemenea, putem să-i învăţăm cum să dobândească rezilienţă în faţa mesajelor culturale necontenite, de tipul „nu e de ajuns". Dacă vrem să ne educăm copiii să îndrăznească cu orice preţ, într-o cultură a formulei „nu e de ajuns", între- barea-cheie nu este: „îţi educi copiii după cea mai bună dintre metode?", cât, mai degrabă: „Eşti adultul care ţi-ai dori să fie copiii tăi, când vor fi mari?"

Scrie Joseph Chilton Pearce: „Ceea ce *suntem* îl învaţă mai mult pe copil decât ceea ce-i spunem, aşadar trebuie *să fim* aşa cum ne-am dori să devină copiii noştri". Uneori, chiar dacă vulnerabilitatea pe care o presupune creşterea copiilor este înfricoşătoare, nu ne putem permite să ne apărăm de ea printr-o „armură", sau să ne-o reprimăm — este cel mai fertil teren pe care pot creşte învăţarea şi cultivarea legăturilor profunde, a iubirii şi a sentimentului că viaţa are un rost.

Vulnerabilitatea stă în centrul istoriei familiale. Ea defineşte cele mai importante momente de bucurie, teamă, suferinţă, ruşine, dezamăgire, iubire, apartenenţă, recunoştinţă, creativitate şi uimire cotidiană, pe care le trăim. Indiferent dacă ne

ţinem copiii în braţe ori le stăm alături, dacă fugim după ei prin casă ori le vorbim de dincolo de uşa încuiată, vulnerabilitatea modelează cine suntem şi cine sunt copiii noştri.

Dacă ne reprimăm vulnerabilitatea, transformăm creşterea copiilor într-o competiţie în care vrem să ştim cât mai mult, să demonstrăm, să aplicăm şi să măsurăm, în loc *să fim.* Dacă renunţăm să ne mai întrebăm: „Cine e mai bun?" şi dăm uitării nenumăratele criterii ale performanţei — rezultatele de la concursurile de admitere, notele, performanţele sportive, trofeele şi realizările de tot felul —, cred că majoritatea dintre noi ar fi de acord că ceea ce vrem pentru copoi noştri este ceea ce ne dorim pentru noi înşine: vrem să creştem copii care să trăiască şi să iubească din plin.

Dacă obiectivul nostru este ca ei să trăiască din plin, atunci, mai mult ca orice, ar trebui să ne forţăm să creştem copii care:

- Să aibă sentimentul propriei valori, în tot ceea ce fac.
- Să-şi accepte vulnerabilităţile şi imperfecţiunile.
- Să nutrească un profund sentiment de iubire şi compasiune pentru ei înşişi, dar şi pentru ceilalţi.
- Să preţuiască munca, perseverenţa şi respectul.
- Să aibă un sentiment al autenticităţii şi apartenenţei adânc înrădăcinat înlăuntrul lor, nu să le

caute în lucruri exterioare.
- Să aibă curajul de a fi imperfecţi, vulnerabili şi creativi.
- Să nu se teamă de ruşine ori că nu sunt demni de iubire, în caz că sunt diferiţi sau dacă se confruntă cu probleme.
- Să facă faţă lumii noastre mereu în schimbare cu curaj şi cu un spirit rezilient.

Cât despre noi, părinţii, ceea ce ni se cere este:
- Să recunoaştem faptul că nu le putem da copiilor noştri ceea ce nu avem, aşa că trebuie să le permitem să crească, să se schimbe şi să înveţe alături de noi.

- Să ne recunoaştem „armura" şi să le arătăm copiilor noştri cum „să şi-o dea jos", cum să fie vulnerabili, să se arate şi să se lase văzuţi şi cunoscuţi de ceilalţi.
- Să le arătăm copiilor noştri cât de mult contează pentru noi, încercând *să ne trăim viaţa din plin.*
- Să ne creştem copiii în spiritul unei culturi a lui „eu însumi sunt destul", şi nu într-una a nemulţumirii de sine.
- Să fim atenţi la distanţa creată de detaşarea emoţională şi să punem în practică valorile pe care le vrem transmise copiilor noştri.
- Să îndrăznim cu orice preţ, poate chiar mai mult ca oricând înainte.

Cu alte cuvinte, dacă le dorim copiilor noştri să se iubească şi să se accepte pe ei înşişi, sarcina noastră este să ne iubim şi să ne acceptăm pe *noi* înşine. Dacă vrem să creştem nişte copii curajoşi, nu putem să ne construim viaţa în jurul fricii, al ruşinii, învinovăţirii şi criticii distructive. Compasiunea şi legăturile profunde cu ceilalţi — tocmai acele lucruri care fac ca viaţa să aibă un rost — nu pot fi învăţate, decât dacă sunt trăite. Iar familiile noastre ne oferă cele dintâi oportunităţi de a trăi aceste lucruri.

în acest capitol, vreau să împărtăşesc ceea ce am învăţat despre sentimentul propriei valori, despre rezilienţa la ruşine şi despre vulnerabilitate, din cercetările pe care le-am făcut cu privire la *parenting.* Munca mea a transformat modul în care eu şi Steve gândim şi simţim în privinţa *parenting*-ului. Ne-a schimbat complet priorităţile, căsătoria şi comportamentele de zi cu zi. Fiindcă Steve e pediatru, ne petrecem foarte mult timp discutând despre cercetările în domeniul *parenting-ului* şi diferitele modele de creştere a copiilor. Scopul meu, aici, nu este să te învăţ, cititorule, cum să-ţi creşti copilul, ci să-ţi împărtăşesc ceea ce-ar putea fi o nouă perspectivă în cazul provocării de a creşte copii care *să-şi trăiască viaţa din plin.*

Cum să înţelegem şi să combatem ruşinea

Nimic nu e mai fals, decât să crezi că, din momentul în care ai un copil, tu ai ajuns la capăt de drum, în timp ce călătoria lui de-abia începe. Pentru mulţi dintre noi, cea mai interesantă şi mai productivă perioadă a vieţii începe tocmai atunci când avem copii. Pentru majoritatea, cele mai mari provocări şi dificultăţi apar, de asemenea, la jumătatea vieţii şi mai târziu. Creşterea copiilor din perspectiva unei *vieţi trăite din plin* nu înseamnă că ştii tot despre ceea ce înseamnă să fii părinte şi transmiţi ceea ce ştii — înseamnă să înveţi şi să explorezi lucruri noi, alături de copiii tăi. Şi, crede-mă, sunt momente în care copiii mei sunt cu mult înaintea mea în această călătorie şi fie aşteaptă să-i ajung din urmă, fie se întorc după mine şi mă trag după ei.

Aşa cum am menţionat în introducere, dacă ar fi să-i împart pe cei pe care i-am intervievat în două grupuri — cei care au profunde sentimente de apartenenţă şi de a fi iubiţi şi cei care se străduiesc să le obţină — există o singură variabilă care-i diferenţiază: cei care se simt iubiţi, iubesc şi au un sentiment de apartenenţă consideră, pur şi simplu, că sunt *demni* de a fi iubiţi şi acceptaţi de către ceilalţi. De multe ori, spun că *a trăi din plin* e ca Steaua Nordului: n-o atingem niciodată, dar ştim sigur, după ea, dacă ne îndreptăm sau nu în direcţia corectă. Pentru a creşte copii care să creadă în valoarea lor, e nevoie să le arătăm cum şi noi, la rândul nostru, ne străduim să credem în noi înşine.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l ştim despre sentimentul propriei valori este că nu depinde de nici un fel de condiţii care trebuie îndeplinite. Pe de altă parte, mulţi oameni au o listă lungă de asemenea condiţii — calificative pe care le-am moştenit, le-am dobândit sau ne-am trezit cu ele, de-a lungul călătoriei noastre, fără să ne dăm seama. Dintre aceste condiţii prealabile, majoritatea ţin de categoriile realizărilor

personale, ale achiziţiilor şi ale unor forme de recunoaştere exterioară. E problema lui *dacă* şi *când* („Voi avea sentimentul propriei valori, când..."; sau: „Voi avea sentimentul propriei valori, dacă..."). Poate că nu le-a pus nimeni pe hârtie, până acum, sau chiar n-am fost conştienţi de

aceste condiţii, dar cu toţii avem o listă care începe cu: *Voi avea sentimentul propriei valori...:*

- Când voi slăbi atâtea kilograme.
- Dacă voi fi admis la cutare şcoală.
- Dacă soţia nu mă înşală.
- Dacă nu divorţăm.
- Dacă voi fi promovat.
- Când voi rămâne însărcinată.
- Când o să mă invite în oraş.
- Când ne vom cumpăra o casă în acest cartier.
- Dacă nu va afla nimeni ce s-a întâmplat.

Ruşinii îi plac aceste condiţii. Lista noastră de „ dacă şi când" o imită lesne pe cea de „ lucruri de facut" a spiriduşilor ruşinii: **Adu-i aminte că mama ei crede c-ar trebui să dea jos kilogramele în plus de la sarcină; aminteşte-i că noul şefii respectă numai pe cei care au şi masteratul; nu-i da voie să uite că toţi prietenii ei au fost făcuţi parteneri în firmă, anul trecut.**

Ca părinţi, ne ajutăm copiii să-şi dezvolte rezilienţa la ruşine şi sentimentul propriei valori, dacă suntem atenţi la condiţiile pe care le transmitem, cu intenţie sau fără să vrem. Le trimitem mesaje — în mod făţiş sau ascuns — despre ceea ce-i face mai demni sau mai puţin demni de a fi iubiţi? Sau ne concentrăm asupra comportamentelor pe care trebuie să le schimbe, dar le arătăm că sentimentul propriei lor valori nu este în joc? De multe ori, le spun părinţilor că unele dintre cele mai distructive mesaje ascunse pe care le transmitem copiilor noştri îşi au rădăcinile în normele femeieşti şi bărbăteşti pe care le discutam în capitolul 3.

Le spunem fetelor noastre, făţiş sau pe ascuns, că o condiţie a sentimentului propriei valori este să fie suple, drăguţe şi modeste? Le învăţăm pe fete să-i respecte pe băieţi ca fiinţe tandre şi iubitoare? Le transmitem băieţilor noştri mesajul că aşteptăm de la ei să nu-şi exprime emoţiile, să pună statutul social şi banii pe primul loc, să fie mai agresivi? îi învăţăm să respecte femeile şi fetele ca persoane inteligente şi capabile, nu să le considere nişte obiecte?

Perfecţionismul reprezintă o altă sursă de condiţii prealabile ale sentimentului propriei valori. După doisprezece ani, în care am studiat sentimentul valorii personale, sunt convinsă că perfecţionismul este ceva contagios. Dacă ne străduim neîncetat să fim, să trăim şi să arătăm absolut perfect, am putea, la fel de bine, să ne îmbrăcăm copiii în cămaşa de forţă a perfecţiunii. Reamintesc ceva ce am scris în capitolul 4: perfecţionismul nu înseamnă să-ţi înveţi copiii cum să facă eforturi să obţină excelenţa sau să fie cele mai bune versiuni ale lor înşile. Perfecţionismul înseamnă să-i înveţi să pună preţ pe ceea ce cred ceilalţi despre felul cum gândesc ei sau ce simt. înseamnă să-i înveţi că trebuie să satisfacă mereu aşteptările celorlalţi, să le facă pe plac şi să demonstreze că merită aprecierea lor. Din păcate, am la dispoziţie o mulţime de exemple din viaţa mea.

De exemplu, când a întârziat pentru prima dată la şcoală, Ellen a izbucnit în plâns. A fost atât de supărată că încălcase regulile şi o supărase pe învăţătoarea ei — sau pe director! Eu şi Steve i-am spus că nu era deloc important şi că oricine mai întârzie uneori, aşa că, până la urmă, s-a mai liniştit. în seara aceea, am sărbătorit printr-o mică „petrecere a întârziaţilor", după cină, faptul că supravieţuiserăm celei dintâi întârzieri la şcoală. Ellen a acceptat, într-un final, că nu era chiar aşa grav şi că, probabil, ceilalţi n-o condamnau pentru greşeala omenească făcută.

Patru zile mai târziu, duminică de dimineaţă, toţi am întârziat la slujba de la biserică, şi mie-mi venea să plâng de supărare:
— De ce nu putem să ajungem şi noi, măcar o dată, la timp?

Ellen s-a uitat la mine şi m-a întrebat cu seriozitate:
— Tata şi Charlie or să fie gata într-un minut. Pierdem ceva important?

Fără să ezit, i-am spus:

— Nu! Doar că nu suport s-ajungem cu întârziere şi să ne furişăm printre strane. Slujba începe la 9 fix, nu la 9 şi 5.

Ellen a făcut o figură mirată în primul moment, apoi, zâmbind, mi-a spus:
— Lasă, mamă, că nu-i aşa de grav. Toată lumea mai întârzie uneori. Ai uitat? O să dăm o petrecere a întârzierilor pentru tine, când ne întoarcem acasă.

Câteodată, condiţiile prealabile ale sentimentului valorii personale şi perfecţionismul se transmit în moduri foarte subtile. Unul dintre cele mai bune sfaturi despre creşterea copiilor l-am primit de la scriitoarea Toni Morrison. Eram în luna mai a anului 2000 şi ne apropiam de prima aniversare a lui Ellen. Doamna Morrison se afla în emisiune la Oprah*, discutând despre cartea ei, *Cel mai albastru ochi.* Oprah a spus: „Toni a scris ceva foarte frumos, despre mesajele pe care le primim în legătură cu cine suntem, atunci când un copil intră prima dată intr-o încăpere". Pe urmă, i-a cerut invitatei să vorbească despre acest lucru.

Toni Morrison a explicat că este interesant să urmăreşti ce se întâmplă, atunci când un copil intră în cameră. Oprah a întrebat-o: „Chipul tău se luminează de fericire, nu-i aşa?" Toni Morrison a continuat: „De fapt, când intrau în cameră copiii

*** Oprah Winfrey (n. 1954), vedetă de televiziune, gazdă a unui celebru** *talkshow. (n. trad.)*

mei — erau foarte mici —, mă uitam la ei, ca să verific dacă aveau cureaua legată la pantaloni, dacă erau pieptănaţi, dacă nu le lipsea vreo şosetă... Ai crede că simt afecţiunea şi iubirea profundă pe care le-o porţi, doar pentru le porţi de grijă. Nu-i aşa. Când te privesc, ei văd că ai o expresie critică. *Acum, ce mai e-n neregulăP"* Sfatul ei era cât se poate de simplu, dar mi-a schimbat modul de a gândi: *Fă în aşa fel, ca pe chipul tău să se citească exact ce ai în inimă. Când copiii mei intră în cameră, chipul meu le spune că mă bucur să-i văd. Ce simplu este, şi uşor de făcut, nu-i aşa?*

Mă gândesc la sfatul acesta în fiecare zi — a devenit o practică pentru mine. Când Ellen coboară scările ţopăind, îmbrăcată pentru şcoală, nu vreau ca primul lucru pe care i-l spun să fie: „Aranjează-ţi părul!", sau: „Pantofii şi rochia nu se potrivesc". Vreau ca faţa mea să-i arate cât mă bucur c-o văd şi că sunt împreună cu ea. Când Charlie intră pe uşa din spate a casei şi e transpirat şi murdar, fiindcă a alergat după şopârle, vreau ca mai întâi să zâmbesc şi pe urmă să-i spun: „Nu atinge nimic, până nu te speli pe mâini". Ca părinţi, adeseori considerăm că „marcăm puncte", dacă suntem critici, iritaţi şi exasperaţi. Nu vreau să m-arăt critică, atunci când intră copiii în cameră, vreau ca faţa mea să se lumineze de bucurie!

Pe lângă faptul de a menţine priviri atente asupra condiţiilor sentimentului propriei valori şi ale perfecţionismului, putem să ne ajutăm copiii să-şi menţină şi să-şi cultive sentimentul propriei valori şi în alt mod — unul care are legătură cu diferenţa dintre ruşine şi vinovăţie. După cum arată cercetările, tehnicile de *parenting* constituie cel mai important predictor al predispoziţiei copilului nostru către ruşine sau vinovăţie. Cu alte cuvinte, avem foarte multă influenţă asupra felului în care copiii noştri se raportează la ei înşişi şi la dificultăţile lor. Ştim, deja, că există o corelaţie pozitivă între ruşine şi adicţie, depresie, agresivitate, violenţă, tulburări alimentare şi suicid,

şi că vina se corelează invers cu aceste probleme. Drept care, ar fi de dorit să ne creştem copiii în aşa fel, încât să fie mai înclinaţi către vină, decât spre ruşine.

Asta înseamnă că trebuie să facem diferenţa între copiii noştri şi comportamentele lor. S-a constatat că, între „eşti rău" şi „ai făcut ceva rău", diferenţa e foarte mare. Nu este vorba de o simplă chestiune semantică. Ruşinea erodează acea parte din noi, care crede că ne putem descurca şi vom fi mai buni. Atunci când îi etichetăm şi le provocăm ruşine copiilor noştri, îi privăm de oportunitatea de a se dezvolta şi de a încerca noi comportamente. Dacă un copil *spune o minciună,* el ar putea să-şi schimbe comportamentul. Dacă e *mincinos,* ce potenţial de schimbare va mai avea?

Ca să cultivăm asumarea vinei, în locul sentimentului de ruşine, e necesar să gândim altfel modul în care ne disciplinăm copiii şi modul în care vorbim cu ei. Şi mai înseamnă, de asemenea, să le explicăm copiilor noştri aceste concepte. Copiii sunt foarte receptivi la discuţia despre ruşine — trebuie doar să fim şi noi dispuşi să facem asta. Când au deja patru-cinci ani, putem să le explicăm diferenţa dintre ruşine şi vină, şi cât de mult îi iubim, chiar şi atunci cât fac alegeri greşite.

Când Ellen era la grădiniţă, educatoarea ei m-a sunat acasă, într-o după-masă, şi a zis: „înţeleg perfect ce vreţi să faceţi". Când am întrebat-o ce vroia să spună, mi-a povestit că, în urmă cu câteva zile, la ora de lucru manual, îi atrăsese atenţia fetiţei: „Ellen, ce dezordonată poţi să fii!" Se pare că Ellen se uitase la ea foarte serios şi-i spusese: „Poate că pe masa mea e dezordine, dar eu nu sunt dezordonată". (Din ziua aceea, am devenit „mama cu metode speciale de educaţie".)

Şi Charlie înţelege distincţia dintre ruşine şi vină. Când am găsit-o pe căţeluşa noastră, într-o bună zi, scormonind după mâncare într-un tomberon, am certat-o, spunând: „Fetiţă rea

ce eşti!" M-am trezit cu Charlie lângă mine, foarte agitat, care i-a luat apărarea: „Daisy e o fetiţă bună, care a făcut un lucru rău! Dar o iubim foarte mult, chiar şi aşa! Atâta doar, că nu ne place când face lucruri rele!" Când am încercat să-i explic că Daisy e doar un căţel, răspunsul lui a fost: „Bine, am înţeles. Daisy este o căţeluşă bună, care a făcut un lucru rău."

Ruşinea este foarte dureroasă pentru copii, pentru că inextricabil legată de teama că nu merită să fie iubiţi. în cazul copiilor mici, care depind încă de părinţi pentru a supravieţui — au nevoie de hrană, adăpost şi siguranţă — lipsa iubirii este o ameninţare la adresa supravieţuirii, o traumă. Sunt convinsă că mulţi dintre noi regresează la un sentiment de neajutorare infantilă, atunci când sunt copleşiţi de ruşine, din cauză că, în creierul nostru, primele experienţe ale ruşinii sunt întipărite ca nişte traume, iar în prezenţa anumitor factori declanşatori, ne întoarcem cu gândul în locul şi momentul în care acestea au avut loc. încă nu s-au întreprins cercetări neurobiologice, care să confirme această ipoteză, dar am evaluat sute de interviuri care urmează acelaşi tipar: „Nu ştiu ce s-a întâmplat. Şeful meu m-a făcut idiot în faţa colegilor şi n-am avut nici o reacţie. Dintr- odată, parcă eram iarăşi în clasa a doua, în faţa doamnei Porter, învăţătoarea mea, când mă certa şi o ascultam fără să scot o vorbă. N-am nici o explicaţie pentru ce mi s-a întâmplat."

Sau: „Fiul meu a fost eliminat pentru a doua oară, şi mi-am pierdut cumpătul. întotdeauna mi- am spus că n-o să le fac şi eu copiilor mei ce mi-a făcut mie tatăl meu, dar, în momentul acela, zbieram la copil în faţa colegilor lui de echipă. Nu pot să-mi dau seama de ce s-a întâmplat."

După cum scriam în capitolul 3, creierul procesează respingerea socială sau ruşinea în acelaşi mod în care procesează suferinţa fizică. Până la urmă, presupun, ipoteza potrivit căreia copiii înregistrează ruşinea ca pe o traumă va fi dovedită

ştiinţific, dar, până atunci, pot spunefără ezitare că **rUŞinea trăită în copilărie ne schimbă personalitatea, în modul în care ne raportăm la noi înşine şi sentimentul propriei valori.**

Chiar dacă ne străduim să nu ne folosim de ruşine în creşterea copiilor noştri, ei tot vor înfrunta ruşinea în afara familiei. Vestea bună este că, atunci când copiii înţeleg care e diferenţa dintre ruşine şi vină şi ştiu că suntem interesaţi şi dispuşi să discutăm despre aceste trăiri şi experienţe, este mult mai probabil să ne vorbească despre ruşinea pe care le-a provocat-o un profesor, un antrenor, un preot, o dădacă, un bunic — orice adult care are o influenţă oarecare asupra lor. Acest lucru e foarte important, fiindcă avem, astfel, ocazia să „decupăm" ruşinea din mintea lor, aşa cum facem când retuşăm o fotografie digitală.

De multe ori, folosesc metafora albumului cu fotografii, ca să explic impactul pe care-l are ruşinea asupra copiilor. Ca părinţi, odată ce aflăm mai multe despre ruşine, ne dăm seama că şi noi le-am provocat ruşine copiilor noştri. Aşa ceva i se întâmplă oricui. Chiar şi cercetătorilor care studiază ruşinea! Ţinând cont şi de gravitatea consecinţelor ruşinii, începem, de asemenea, să ne îngrijorăm de faptul că momentele în care copii noştri vor simţi ruşine *în afara* familiei îi vor marca profund, în ciuda eforturilor noastre de a-i proteja de acest sentiment în sânul familiei. Iar asta cu siguranţă se va întâmpla — poreclele, jignirile şi batjocura sunt fenomene tot mai des întâlnite, în cultura cruzimii, în care trăim. Vestea bună e că depinde de noi, totuşi, cât de mare este influenţa pe care aceste experienţe o au asupra copiilor noştri.

Cei mai mulţi dintre noi îşi amintesc unele situaţii din copilărie, în care au simţit ruşine, momente care ne-au influenţat profund viaţa. însă cel mai probabil este că ni le amintim din cauză că nu am vorbit despre acele situaţii cu părinţi care să fie dispuşi să discute deschis despre ruşine şi dedicaţi în a ne

ajuta să ne cultivăm rezilienţa la ruşine. Nu-i învinovăţesc pe părinţii mei că n-au făcut asta, cum n-o judec pe bunica mea că-mi dădea voie să stau pe locul din faţă, când era la volan. Nu aveau acces la informaţiile pe care le avem în prezent.

Având cunoştinţele pe care le am astăzi, mă raportez la ruşine şi la sentimentul propriei valori în felul următor: gândeşte-te că viaţa ta este ca un album de fotografii. Dac-ai deschide un album foto plin de imagini 20 x 25 cm ale unor evenimente ruşinoase, ai închide acel album şi ţi-ai spune: *Această viaţă e definită de ruşine.* Dacă, pe de altă parte, deschizi un album şi vezi câteva fotografii minuscule ale unor evenimente ruşinoase, care sunt înconjurate de imagini care trimit la sentimentul propriei valori, la speranţă, hotărâre, curaj, rezilienţă, eşec, succes şi vulnerabilitate, atunci experienţele ruşinoase sunt doar o părticică din imaginea de ansamblu a vieţii cuiva. Ele nu definesc întregul album.

Din nou, nu ne putem imuniza copiii în faţa ruşinii. Sarcina noastră, în schimb, este să-i învăţăm şi să le oferim un model de rezilienţă în faţa ruşinii, iar primul lucru pe care-l putem face este să discutăm cu ei despre ce înseamnă ruşinea şi cum apare ea în vieţile oamenilor. Adulţii pe care i- am intervievat, ai căror părinţi au folosit ruşinea ca principal instrument de *parenting,* aveau mai multe dificultăţi în a crede în propria valoare, faţă de cei care au simţit ruşinea ocazional şi au putut să discute despre asta cu părinţii lor.

Dacă ai copii deja mari şi te întrebi dacă nu e prea târziu să-i înveţi rezilienţa la ruşine sau să schimbe „albumul", răspunsul este că nu e prea târziu. Atunci când ne asumăm povestea vieţii noastre, chiar şi când este plină de evenimente dificile, ne câştigăm dreptul de a-i scrie singuri continuarea.

în urmă cu câţiva ani, am primit o scrisoare de la o femeie care-mi spunea:

> Cercetările dumneavoastră mi-au schimbat viaţa într-un mod foarte ciudat. Mama a asistat la prelegerea dumneavoastră de la biserica din Amarillo. După aceea, mi-a scris o lungă scrisoare, în care-mi spunea: „Nu mi-a trecut niciodată prin minte c-ar exista vreo diferenţă între vină şi ruşine. Toată viaţa, cred că ţi-am provocat sentimente de ruşine. De fapt, intenţia mea era să te fac să simţi vină, nu ruşine. Niciodată n-am crezut că nu eşti suficient de bună. Nu mi-au plăcut alegerile pe care le-ai făcut. Ştiu că pentru asta te-am făcut să sipiţi ruşine. Nu pot să şterg cu buretele ce s-a întâmplat, dar vreau să ştii că eşti cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată şi că sunt mândră că sunt mama ta." Nu mi-a venit să cred. Mama are 75 de ani, eu — 55. Cuvintele ei mi-au vindecat multe răni sufleteşti. Şi au dus la o mare schimbare în viaţa mea, inclusiv în felul în care mă raportez la copiii mei.

Pe lângă faptul că ne putem ajuta copiii să înţeleagă ce e ruşinea şi să le provocăm sentimente de vină, atunci când e cazul, în loc de ruşine, trebuie să fim atenţi, de asemenea, să nu se „molipsească" de la ruşinea noastră. Chiar dacă evităm să le provocăm o asemenea reacţie, ruşinea îşi poate face apariţia în vieţile noastre în aşa fel, încât poate să ne afecteze profund familia. în esenţă, nu putem să creştem copii care să fie mai rezilienţi la ruşine, decât suntem noi înşine. Pot s-o încurajez pe Ellen să fie mulţumită de corpul ei, dar ceea ce contează, cu adevărat, sunt observaţiile pe care ea însăşi le face, cu privire la felul în care mă raportez eu însămi la felul cum arăt. *Din păcate.* Pot să-i explic lui Charlie că nu trebuie să-şi facă griji dacă aleargă în direcţia greşită, de la o bază la alta, amin- tindu-i că nu trebuie să ştie toate detaliile jocului de *baseball,* înaintea primei partide de *T-ball**. Mai important este ceea ce

*** Variantă simplificată a jocului de** *baseball,* **în care mingea este aşezată pe un suport, nu aruncată. A fost conceput pentru copiii între 4 şi 8 ani, ca pregătire pentru** *baseball. (ti. trad.)*

vede el la mine şi la Steve: cum ne comportăm, când învăţăm lucruri noi, când facem greşeli şi dacă ştim să suportăm un eşec, fără să devenim autocritici. Iarăşi, *din păcate.*

în sfârşit, trebuie spus că una dintre cele mai importante strategii ţinând de rezilienţa la ruşine, pe care o putem oferi copiilor noştri este abordarea unei dificultăţi ca pe *ceva normal.* Aşa cum am explicat în ultimul capitol, normalizare înseamnă să-i ajutăm pe copiii noştri să înţeleagă că nu sunt singuri şi că ne-am confruntat şi noi, de multe ori, cu aceleaşi dificultăţi. Acest lucru se

aplică situaţiilor sociale, schimbărilor corporale prin care ei trec, experienţelor ruşinii, sentimentului că sunt excluşi şi dorinţei de a fi curajoşi, depăşindu-şi teama. Se petrece un lucru nespus de preţios între părinte şi copil, atunci când părintele îi spune copilului său: „Şi mie mi s-a întâmplat asta", sau îi istoriseşte o întâmplare având legătură cu dificultatea cu care acesta se confruntă.

Atenţie la interval: să ne ajutăm copiii înseamnă să ne ajutăm între noi, părinţii

Cred că este important, în acest moment, să fac o paranteză, pentru a arăta în ce fel dezbaterile purtate în jurul „valorilor" *parenting*-ului au consecinţă sentimentul ruşinii. Ascultând asemenea conversaţii, citind cărţi sau postări de pe bloguri, în legătură cu probleme controversate ale creşterii copiilor — circumcizia, vaccinările, dormitul cu ei, alimentaţia sau cum şi unde ar trebui să nască mamele —, vei simţi ruşine sau vei suferi. Persoanele implicate în dezbateri, majoritatea mame, adoptă exact acele comportamente despre care mai sus scriam că provoacă ruşinea: etichetarea, jignirea şi intimidarea.

Iată la ce concluzie am ajuns, legat de aceste comportamente: **nu poţi pretinde că-ţi pasă de binele copiilor, urmărind să le provoci ruşine altor părinţi pentru alegerile pe care le-au făcut.**

Aceste comportamente sunt reciproc incompatibile şi creează o distanţă uriaşă între valori — între valorile afişate şi cele urmate cu adevărat. Cei mai mulţi dintre noi (mă includ şi pe mine aici) avem opinii categorice în legătură cu fiecare dintre aceste teme de discuţie, dar, dacă ne pasă realmente de bunăstarea generală a copiilor, sarcina noastră este să luăm decizii care să corespundă valorilor noastre şi să-i ajutăm pe ceilalţi părinţi. Sarcina noastră, în egală măsură, este să ne cultivăm sentimentul propriei valori.

Atunci când suntem mulţumiţi de alegerile pe care le facem şi ne raportăm la lume din perspectiva sentimentului propriei valori, nu din perspectiva culturii nemulţumirii, nu mai simţim nevoia să-i judecăm şi să-i atacăm pe ceilalţi.

Uşor faci un argument al omului de paie* din cele afirmate mai sus, spunând: „Ce ne recomanzi, să-i ignorăm pe părinţii care-şi abuzează copiii?" Iată un lucru cu care oricine trebuie să fie de acord: faptul că alţi părinţi fac alegeri diferite de ale noastre nu reprezintă, în sine, un abuz. Dacă se petrece un abuz real, cheamă poliţia! Dacă nu, atunci n-ar trebui să folosim cuvântul *abuz.* Am lucrat un an de zile ca practicantă la Serviciile de Protecţie a Copilului şi, de aceea, nu suport dezbaterile în care se folosesc dezinvolt termeni precum *abuz* ori *neglijare,* pentru a-i speria sau deprecia pe părinţii care fac lucruri considerate de noi greşite, diferite sau dăunătoare.

De fapt, am renunţat de mult să folosesc dihotomia părinţi buni/părinţi răi", pur şi simplu, pentru că eu însămi aş intra fie într-o categorie, fie în cealaltă, în funcţie de perspectiva despre *parenting* a celui care mă judecă. Nu văd ce am avea de câştigat, sau în ce fel ar progresa discuţiile despre *parenting,* dacă am adopta modul acesta de a gândi moralizator. De fapt,

*** Reprezentarea deformată a unui argument sau a unei teorii, aşa încât să fie mai uşor de criticat.** *(n. trad.)*

el nu poate conduce decât la încă şi mai multă ruşine. Pentru mine, problema fundamentală, în privinţa valorilor *parent-in*[A]*-ului,* ţine de implicare. Suntem suficient de atenţi la ce fac copiii noştri? Sunt alegerile noastre bine gândite? Suntem dispuşi să învăţăm lucruri noi, chiar cu riscul de a face greşeli? Suntem curioşi şi dispuşi să punem întrebări?

Am învăţat, din cercetările mele, că există un milion de feluri în care poţi fi un părinte extraordinar, implicat, iar unele dintre acestea s-ar putea să intre în contradicţie cu ceea ce cred eu, personal, despre creşterea copiilor. De exemplu, Steve şi eu suntem foarte stricţi în legătură cu ceea ce au voie copiii să vadă la televizor — în special când vine vorba de violenţă. E un lucru la care ne gândim, despre care vorbim între noi, şi încercăm, pe cât posibil, să adoptăm cele mai bune decizii. Pe de altă parte, avem prieteni care-şi lasă copiii să vadă filme şi emisiuni TV, la care Ellen sau Charlie n-au voie să se uite. Interesant este că şi prietenii noştri se gândesc mult la asemenea lucruri, discută între ei şi încearcă să ia cele mai bune decizii. Diferenţa este c-au ajuns la alte concluzii decât noi, iar eu respect acest lucru. De curând, am descoperit, Steve şi eu, că noi înşine putem fi consideraţi părinţi prea permisivi, atunci când nişte prieteni foarte buni au fost

surprinşi să afle c-o lăsăm pe Ellen să citească *focurile foamei.* Din nou, şi acei părinţi erau implicaţi în a găsi cele mai bune soluţii pentru creşterea copiilor, iar în discuţia pe care am avut-o, cu toţii am manifestat respect reciproc şi empatie. *A fi atent la interval* este un lucru dificil, mai ales atunci când respectul pentru cei care împărtăşesc păreri diferite este una dintre valorile tale aspiraţionale. Pentru a reuşi acest lucru, secretul este să-ţi aminteşti că, atunci când alţi părinţi fac alegeri diferite de ale noastre, nu înseamnă că ne critică modul în care ne creştem copiii. A îndrăzni cu orice preţ înseamnă să-ţi găseşti o cale proprie şi să respecţi faptul că alţii urmează un alt drum către aceeaşi destinaţie.

Atenţie la interval: sentimentul apartenenţei

Sentimentul valorii personale îşi are rădăcinile în iubire *şi* în sentimentul apartenenţei, iar una dintre cele mai bune modalităţi de a le arăta copiilor că-i iubim necondiţionat este să ne asigurăm că ştiu că aparţin familiei noastre. Sună ciudat, dar e vorba de o problemă importantă, uneori de-a dreptul dureroasă pentru copii. La pagina 162, am definit sentimentul de apartenenţă drept dorinţa înnăscută a oamenilor de a fi parte din ceva mai mare decât ei. Una dintre cele mai mari surprize pe care le-am avut, în cursul cercetărilor mele, a fost să constat că adaptarea nu-i totuna cu apartenenţa la un grup. Cert este că efortul de a te adapta se numără printre cele mai mari piedici în calea apartenenţei. Să te adaptezi înseamnă să evaluezi situaţia şi să te schimbi în aşa fel, încât să fii acceptat. Apartenenţa, pe de altă parte, nu ne cere să ne *schimbăm* — ne cere doar *să fim noi înşine.*

Le-am cerut unor copii de clasa a opta să formeze mici echipe şi fiecare să-mi spună care e diferenţa dintre *adaptare* şi apartenenţă. Răspunsurile m-au lăsat cu gura căscată:

- *Apartenenţa* înseamnă să te afli printre oamenii alături de care-ţi doreşti să fii, iar ei te primesc cu inima deschisă. *Adaptarea* înseamnă să fii printre oamenii alături de care îţi doreşti să fii, dar pe ceilalţi nu-i interesezi, cu adevărat.
- *Apartenenţa* înseamnă să fii acceptat pentru tine însuţi. *Adaptarea* înseamnă să fii acceptat, pentru că eşti la fel ca toţi ceilalţi.
- Atunci când *aparţin* unui grup, simt că sunt eu însumi. Trebuie să fiu la fel ca ceilalţi, ca să mă *adaptez.*

Definiţiile lor erau cum nu se poate mai potrivite. Nu contează în ce parte a ţării pun aceste întrebări şi ce fel de şcoală vizitez — elevii de gimnaziu şi de liceu înţeleg cum stă treaba.

De asemenea, ei vorbesc deschis despre suferinţa născută din faptul că nu trăiesc un sentiment de apartenenţă în familie. Când le-am cerut acelor elevi de-a opta să-mi dea definiţiile, unul a scris: „E greu să nu ai un sentiment de apartenenţă la şcoală. Dar asta nu-i nimic, prin comparaţie cu felul cum te simţi, atunci când nu ai un sentiment de apartenenţă la tine acasă/' Când i-am întrebat pe elevi ce înseamnă acest lucru, mi-au dat următoarele exemple:

- Să nu te ridici la înălţimea aşteptărilor părinţilor.
- Să nu fii atât de „tare" sau de „bine văzut", pe cât şi-ar dori părinţii.
- Să nu fii la fel de inteligent ca părinţii tăi.
- Să nu fii la fel de bun la lucrurile la care părinţii tăi erau foarte pricepuţi.
- Părinţii tăi sunt dezamăgiţi că nu ai destui prieteni, nu eşti bun la sport, ori n-ai fost aleasă în formaţia de majorete.
- Părinţilor tăi nu le place cum eşti şi ce-ţi place să faci.
- Pe părinţii tăi nu-i interesează ce faci.

Dacă vrem să le cultivăm copiilor noştri sentimentul propriei valori, trebuie să ne asigurăm că ştiu că fac parte din familie şi că apartenenţa lor nu e condiţionată de nimic. Ceea ce face atât de dificil acest lucru este faptul că majoritatea dintre noi facem eforturi, ca să trăim un sentiment de apartenenţă — să simţim că suntem parte integrantă a unui grup, nu *în ciuda* vulnerabilităţilor noastre, ci *datorită* lor. Nu putem să le dăm copiilor noştri ce nu avem; asta înseamnă că trebuie să facem un efort, să ne cultivăm noi înşine sentimentul apartenenţei, alături de copiii noştri.

Voi arăta printr-un exemplu cum ne putem dezvolta împreună cu copiii noştri şi faptul că aceştia sunt capabili de foarte multă empatie. (Nimic altceva nu inspiră într-o mai mare măsură sentimentul apartenenţei, decât empatia reciprocă!)

Când era în clasa a patra, Ellen a venit acasă de la şcoală, în- tr-o zi, şi a izbucnit în plâns imediat ce a intrat pe uşă, după care a fugit în camera ei. M-am dus după ea, am îngenuncheat în faţa ei şi

am întrebat-o ce se întâmplase. Mi-a spus, printre suspine:
— M-am săturat să fiu mereu la *ceilalţi]* Nu mai vreau!

N-am înţeles ce voia să spună, aşa că i-am cerut să-mi explice mai exact ce însemna „la ceilalţi". — în fiecare recreaţie, jucăm fotbal. Doi dintre copiii plăcuţi de toţi sunt căpitani şi-şi aleg echipele. Primul căpitan spune: „îi aleg pe Suzie, John, Pete, Robin şi Jake". Pe urmă, al doilea căpitan spune: „îi aleg pe Andrew, Steve, Katie şi Sue, şi *pe ceilalţi* putem să-i împărţim". în fiecare zi, eu sunt unul dintre ceilalţi. Niciodată nu mă strigă la început, când fac echipele.

Mi s-a frânt inima. Ellen stătea pe marginea patului, cu capul în mâini. Eram aşa îngrijorată, când am urmat-o în camera ei, că nici n-am mai aprins lumina. Nu suportam vulnerabilitatea posturii ei — felul cum stătea, plângând, pe întuneric — aşa c-am făcut câţiva paşi până la întrerupător. Parcă Dumnezeu m-a oprit locului — gestul de a aprinde lumina, ca să scap de disconfort, m-a făcut să mă gândesc la unul dintre citatele mele favorite din Perna Chodron, despre întuneric şi compasiune: „Compasiunea nu este o relaţie între vindecător şi cel rănit. Este o relaţie între egali. Numai atunci când ne cunoaştem bine propriul întuneric, putem să fim prezenţi în întunericul celorlalţi. Compasiunea devine reală, atunci când ne recunoaştem propria umanitate, împărtăşită de celălalt."

Am renunţat să mai aprind lumina şi m-am aşezat din nou lângă Ellen, în întuneric — în sens literal şi emoţional deopotrivă. I-am pus o mână în jurul umerilor şi i-am spus:
— Ştiu cum e să fii celălalt.

Şi-a şters nasul cu dosul mâinii şi mi-a spus:
— Ba nu ştii. Pe tine te plac toţi.

I-am explicat că era adevărat, chiar ştiam cum se simţea.
— Când ceilalţi mă tratează ca fiind „celălalt", sunt rănită şi furioasă, dar în primul rând mă simt singură şi neînsemnată. Nu simt nevoia să fiu bine văzută, dar aş vrea ca restul să mă recunoască şi să-mi arate clar că sunt importantă pentru ei. Că fac parte dintre ei.

Nu-i venea să creadă:
— Ia uite, că ştii! Chiar aşa mă simt!

Ne-am strâns în braţe una pe alta, în patul ei, apoi Ellen mi-a povestit cum era la ea la şcoală, în recreaţii, şi i-am povestit şi eu despre unele dintre experienţele mele din şcoală, când era atât de dureros să fii tratat drept „celălalt".

Cam la două săptămâni după aceea, eram acasă amândouă, când a sosit poşta. Am alergat la uşă nerăbdătoare. Fusesem programată să vorbesc la un eveniment plin de vedete şi eram foarte curioasă cum arăta afişul evenimentului. Poate părea ciudat, dar eram extrem de încântată la ideea că urma să-mi văd fotografia pusă alături de cele ale unor staruri de film. M-am aşezat pe canapea, cu afişul în mână, l-am desfăşurat şi am început să-mi caut înnebunită fotografia. Chiar în timp ce făceam asta, Ellen a intrat în cameră şi mi-a spus: — Super! Ăsta-i afişul conferinţei? Dă-mi-l şi mie!

Apropiindu-se de canapea, şi-a dat seama că dispoziţia mea se schimbase — de la nerăbdare, la dezamăgire.
— Ce s-a întâmplat, mami?

Am bătut cu palma pe canapea, ca să se aşeze lângă mine. Ţineam posterul în faţa noastră, iar Ellen urmărea cu degetul fotografiile.
— Nu te văd nicăieri. Unde eşti?

I-am făcut semn spre rândul de sub fotografiile celebrităţilor, unde scria: „Şi alţii".

Ellen s-a lăsat pe spate, s-a rezemat de pernele de pe canapea, şi-a pus capul pe umărul meu şi a spus:
— Of, mami, cred că tu eşti acum la „ceilalţi". îmi pare rău!

Nu i-am răspuns pe loc. Mă simţeam neînsemnată — nu era nici o poză de-a mea pe afiş, iar mie-mi păsa de acest lucru. Ellen s-a aplecat spre mine, s-a uitat în ochii mei şi mi-a spus: — Ştiu cum te simţi. Când mi se spune că sunt unul dintre „ceilalţi", mă simt rănită, şi neînsemnată, şi singură. Cu toţii vrem să contăm pentru ceilalţi şi să fim recunoscuţi.

Mai târziu, mi-am dat seama că acesta a fost unul dintre cele mai importante momente din viaţa mea. Poate că nu vom trăi sentimentul apartenenţei în timpul unui meci din recreaţie sau la o conferinţă plină cu somităţi, dar important este să simţim acest lucru acolo unde contează cel mai mult — acasă. Scopul nu este să fim nişte părinţi perfecţi. De fapt, cele mai importante lucruri se petrec în acele momente imperfecte, în care le permitem copiilor noştri să ne ajute să depăşim distanţa. Iată istorisirea lui Susan — o femeie pe care am inter- vievat-o în urmă cu câţiva ani —, o poveste despre cultivarea rezilienţei la ruşine şi depăşirea distanţei.

Susan era prinsă într-o discuţie cu un grup de alte mame de la şcoala unde învăţau copiii ei, în timp ce aceştia o aşteptau la câţiva paşi, să-i ducă acasă. Mamele discutau despre cine avea să fie gazda petrecerii de bun-venit pentru elevii cei noi. Nici una dintre ele nu-şi dorea să fie organizatoare, numai că mama care se oferise înainte avea „o casă plină de mizerie". După ce au discutat câteva minute despre femeia respectivă şi casa ei, s-au pus de acord că, dacă o lăsau pe ea să găzduiască petrecerea, asta le-ar fi creat o imagine proastă lor şi Asociaţiei Părinţilor.

După ce au încheiat discuţia, Susan şi-a luat copiii (o fetiţă la grădiniţă şi doi băieţi — unul în clasa întâi şi unul într-a treia)

şi au pornit spre casă. Vocea băiatului din clasa întâi s-a auzit din senin, de pe bancheta din spate a maşinii:
— Cred că eşti o mămică minunată.

Susan a zâmbit şi i-a spus:
— Mulţumesc, puişor.

La câteva minute după ce au intrat în casă, acelaşi copil s-a apropiat de ea cu ochii în lacrimi. S-a uitat la Susan şi a spus:
— Eşti mulţumită de tine? Te simţi bine?

Susan mi-a spus că fusese luată complet prin surprindere. S-a aşezat în genunchi, lângă băiat, şi i-a spus:
— Nu. De ce? Ce s-a întâmplat?*'

Băiatul i-a răspuns:
— Mereu spui că, atunci când mai mulţi oameni se adună laolaltă şi vorbesc de rău pe cineva, doar din cauză că este altfel decât ei, înseamnă că probabil nu sunt mulţumiţi de ei înşişi. Ai spus că, atunci când eşti mulţumit de tine însuţi, nu spui lucruri rele despre alţii.

Susan a simţit imediat că-i ardeau obrajii de ruşine. Şi-a dat seama că băiatul cel mic ascultase conversaţia dintre mămici, de la şcoală.

Acesta e un moment foarte important. Un moment în care poţi alege să-ţi creşti copiii în spiritul unei vieţi trăite din plin. Putem tolera vulnerabilitatea măcar un minut? Sau simţim nevoia să scăpăm de sentimentul de vină şi de disconfort, iar din această cauză le deviem copiilor atenţia către alte lucruri sau îi certăm c-au „întrecut măsura"? Suntem capabili să ne folosim de ocazie şi să-l lăudăm pe copilul nostru, pentru c-afost aşa empatic? Putem

face greşeli, iar apoi să ne reparăm eroarea? Dacă vrem să-i vedem pe copiii noştri asumându-şi propriile experienţe şi să fie cinstiţi în privinţa lor, n-ar trebui să ni le asumăm şi noi, la rândul nostru?

Susan s-a uitat la băiat şi i-a spus:

— Mulţumesc din suflet că eşti atent cu mine şi că mă întrebi cum mă simt. Mă simt bine, dar cred c-am făcut o greşeală, îmi trebuie puţin timp să mă gândesc bine la ce mi-ai spus. Dar ai dreptate, am spus nişte chestii jignitoare despre cineva.

După ce s-a mai liniştit, Susan l-a luat pe băiatul ei deoparte, să discute. Au vorbit despre cât de uşor este să fii înconjurat de persoane care discută despre cineva. Susan a recunoscut cinstit că uneori îşi face griji despre „ceea ce cred ceilalţi despre ea". Mi-a spus că băiatul ei s-a aplecat către ea şi i-a spus, în şoaptă: „Şi eu". Şi-au promis apoi unul altuia să discute mereu despre asemenea experienţe.

A fi cu adevărat implicat, în relaţia cu copiii tăi, înseamnă să investeşti timp şi energie. înseamnă să stai şi să discuţi cu ei, ca să le înţelegi lumea, ce interese au, ce li se întâmplă. Părinţi implicaţi găseşti de fiecare parte a unei dezbateri legate de creşterea copiilor. Ei fac parte din tradiţii şi culturi diferite, şi au valori diferite. Ceea ce au în comun, însă, este modul în care pun în practică aceste valori. Par să împărtăşească o filosofie a lui: „Nu sunt perfect, n-am întotdeauna dreptate, dar sunt aici, deschis, atent la ce li se întâmplă copiilor mei, iubindu-i şi fiind cu adevărat implicat"

Cu siguranţă, implicarea necesită sacrificii, dar ne-am asumat acest lucru, atunci când ne-am hotărât să devenim părinţi. Mulţi dintre noi ne confruntăm cu atât de multe sarcini concurente, încât e uşor să te gândeşti: „Nu pot sacrifica trei ore, ca să mă uit la pagina de Facebook a fiului meu, ori să stau cu fiica mea, în timp ce-mi explică pe îndelete, cu lux de amănunte, ce s-a întâmplat la concursul ei de proiecte ştiinţifice din clasa a patra".

Şi mie mi-e greu să fac toate astea. Jimmy Grace, preotul de la biserica noastră episcopală, a ţinut recent o predică despre

natura sacrificiului, care mi-a schimbat cu totul felul în care privesc *parenting-ui.* Ne-a explicat că *a sacrifica* înseamnă, în latină, „a sacraliza, a sfinţi". Cred din toată inima că, atunci când suntem cu totul implicaţi în creşterea copiilor, indiferent de cât de imperfecţi, vulnerabili şi dezorganizaţi suntem noi înşine, creăm ceva sacru.

Curajul de a fi vulnerabil

înainte să scriu această secţiune, mi-am împrăştiat pe masa din sufragerie foile cu rezultatele cercetărilor şi m-am întrebat: care e cel mai vulnerabil şi mai curajos lucru pe care-l fac părinţii, în efortul lor de a creşte copii care să trăiască din plin? Am crezut că avea să-mi ia zile întregi ca să-mi dau seama, dar, în timp ce mă uitam la notele de observaţie, răspunsul mi s-a părut evident: să-i lase pe copiii lor să se confrunte cu adversitatea şi s-o înfrunte.

Călătorind prin toată ţara, am constatat că există o preocupare tot mai intensă a părinţilor şi profesorilor în legătură cu faptul că elevii şi copiii lor nu învaţă cum să facă faţă adversităţii sau dezamăgirii, pentru că suntem — noi, adulţii — mereu acolo, să-i salvăm şi să-i protejăm. Interesant este că, de multe ori, cei mai îngrijoraţi părinţi sunt şi cei mai protectori. Adevărata problemă a copiilor noştri nu e că nu suportă vulnerabilitatea implicată de situaţiile cu care se confruntă, ci că *noi* nu suportăm nesiguranţa, riscul şi expunerea emoţională, nici măcar atunci, când ştim că asta trebuie făcut.

Şi mie-mi era greu să renunţ să mai controlez situaţia şi să le permit copiilor mei să găsească ei

singuri rezolvarea unei probleme, însă cele ce le-am învăţat din studiile mele mi-au modificat cu totul perspectiva. Consider astăzi că a-ţi proteja copiii şi a interveni în situaţiile dificile cu care ei se confruntă nu doar că nu-i ajută, ci este chiar periculos. N-aş vrea să fiu

înţeleasă greşit — încă mai am dificultăţi de acest fel şi încă intervin într-o situaţie, când, de fapt, n-ar trebui să fac asta, doar că acum mă gândesc de două ori, înainte să las ca disconfortul să-mi dicteze un anumit comportament. Iată de ce: *speranţa este un rezultat al înfruntării o bstacolelor.* Dacă vrem să aibă, copiii noştri, un nivel crescut de speranţă, trebuie să-i lăsăm să se lupte ei înşişi cu obstacolele. Tot ce-mi doresc mai mult pentru copiii mei este ca, în afara iubirii şi a sentimentului de apartenenţă, să aibă un nivel crescut de speranţă.

Experienţa de înfruntare a adversităţii, tenacitatea şi tăria de caracter sunt calităţi importante ale celor care *îşi trăiesc viaţa din plin* — după cum arată cercetările mele. Am fost foarte bucuroasă de această constatare, fiindcă erau printre puţinele calităţi ale unei vieţi trăite din plin, pe care le aveam şi eu, în acel moment (îţi aminteşti, probabil, că în introducere am spus că aveam doar două calităţi din cele zece necesare unei vieţii trăite din plin). Căutând în literatura de specialitate un concept care să cuprindă cele trei calităţi amintite mai sus, am dat peste un studiu întreprins de C.R. Snyder pe tema speranţei. Am fost uimită. în primul rând, credeam că speranţa este o emoţie caldă, difuză — sentimentul că un lucru este cu putinţă. în al doilea rând, ceea ce căutam eu era o combinaţie de capacităţi, pe care am etichetat-o drept „Planul B": oamenii care posedau aceste calităţi aveau întotdeauna un „Plan B", când Planul A nu dădea rezultate.

După cum am constatat mai târziu, ceea ce credeam despre speranţă era greşit, dar aveam dreptate în tot ce credeam despre „Planul B". Potrivit lui Snyder, care şi-a dedicat cariera studierii acestui subiect, speranţa nu este o emoţie; e un mod de a gândi sau un proces cognitiv. Emoţiile joacă un rol de sprijin, dar speranţa, în sine, este un proces de gândire constituit din ceea ce Snyder consideră o combinaţie de scopuri, de modalităţi de a le atinge şi de acţiuni întreprinse de individ.

în termeni foarte simpli, speranţa apare atunci când:

- Avem abilitatea de a ne fixa scopuri realiste *(Ştiu unde vreau să ajung).*
- Suntem capabili să ne dăm seama cum să atingem aceste scopuri, având, în acelaşi timp, flexibilitatea necesară de a stabili modalităţi alternative de a le atinge *(Ştiu cum să ajung acolo, sunt perseverent şi pot să tolerez dezamăgirea şi să încerc din nou).*
- Credem în noi înşine *(Pot să fac asta!).*

Aşadar, speranţa este o combinaţie între fixarea unor scopuri, a avea tenacitatea şi perseverenţa de a le urmări şi încrederea în propriile capacităţi. Speranţa este „Planul B", de fapt.

Iar acum, voi spune ce m-a inspirat să mă confrunt cu propria vulnerabilitate, astfel încât să pot accepta, în cele din urmă, să fac un pas înapoi şi să-mi las copiii să înveţe singuri cum să depăşească adversitatea: speranţa se învaţă!

După Snyder, copiii învaţă de la părinţii lor cum să spere. Pentru a învăţa cum să spere, copiii au nevoie de nişte relaţii caracterizate prin stabilirea unor limite, prin consecvenţă şi sprijin afectiv din partea adultului. Copiii cu un nivel ridicat de speranţă au experienţă în confruntarea cu adversitatea. Acestora li s-a dat ocazia să depăşească dificultăţi şi, făcând acest lucru, au învăţat cum să creadă în ei înşişi.

Pentru a creşte copii plini de speranţă şi care să aibă curajul de a fi vulnerabili, trebuie să faci un pas înapoi şi să-i laşi să se confrunte cu dezamăgirea şi conflictul, să înveţe cum să se impună şi să aibă ocazia să greşească.

Dacă mereu ne însoţim copiii în arenă, alungându-le criticii şi asigurându-le victoria, ei nu vor afla niciodată că posedă şi ei capacitatea de a îndrăzni cu orice preţ, pe cont propriu.

O situaţie din care am avut cel mai mult de învăţat s-a întâmplat odată, când m-am dus s-o iau pe Ellen de la înot. Eram la zece maşini distanţă de ea, aşteptând la rând, împreună cu alţi părinţi, să ne luăm copiii de la antrenamentul de înot. Se întuneca, deci nu-i vedeam decât silueta, dar a fost de ajuns: mi-am dat seama că ceva nu era în regulă, după felul în care stătea. S-a aruncat pe scaunul din faţă şi, până s-o întreb cum fusese la antrenament, a izbucnit în plâns. — Ce s-a întâmplat? Ce-ai păţit? Te simţi bine?

S-a uitat pe fereastra maşinii, a tras adânc aer în piept, în timp ce-şi ştergea lacrimile cu mâneca hanoracului, şi mi-a spus:
— Trebuie să înot la proba de 100 de metri bras, la concursul de sâmbătă.

Ştiam că asta era ceva rău, în lumea ei, şi-am încercat să-mi ascund uşurarea — chiar eram uşurată, pentru că, într-un fel nebunesc, dar normal pentru mine, mă gândeam deja că se întâmplase ceva într-adevăr groaznic.
— Nu-nţelegi! Nu ştiu să înot bras. Nu sunt bună deloc. Pur şi simplu, nu pricepi. L-am *rugat* pe antrenor să nu mă bage în competiţie.

Mă pregăteam să-i spun ceva empatic şi încurajator, în timp ce parcam pe aleea din faţa casei, dar Ellen, chiar atunci, s-a uitat în ochii mei, şi-a pus mâna peste mâna mea şi mi-a spus: — Te rog să m-ajuţi, mamă. Te *rog.* N-o să ajung la finiş, nici măcar când n-o să mai fie nici o altă fată în bazin, iar celelalte înotătoare, din cursa următoare, or să se pregătească să intre în apă. Aşa de înceată sunt!

Nu puteam să-mi înghit saliva. Nu puteam să gândesc limpede. Dintr-odată, mi-am adus aminte cum era când aveam eu zece ani şi-mi aşteptam rândul să sar în bazin, la o probă în care concuram la Memorialul Marlinilor din Nord-Vest. Tata era cel care dădea startul şi se uita la mine de parcă voia

să-mi spună „câştigi sau mori încercând". Eram pe culoarul cel mai apropiat de perete — unde era cel mai greu. Avea să fie un dezastru. Cu câteva momente mai devreme, în timp ce stăteam pe bancă şi mă gândeam serios s-o iau la fugă, să-mi iau bicicleta cu şaua de culoarea bananei, pe care o lăsasem rezemată de un gard din apropiere, l-am auzit pe antrenor spunând: „S-o punem în altă grupă de vârstă. Nu sunt sigur c-o să termine cursa, dar o să fie interesant, oricum." — Mamă?! Mamă! M-asculţi? Nu poţi să m-ajuţi? Hai, te rog, vorbeşte cu antrenorul să mă pună în altă cursă!

M-am simţit insuportabil de vulnerabilă, îmi venea să strig „Da! Nu eşti obligată să înoţi la nici un concurs, dacă nu vrei. Niciodată!" Dar n-am strigat. „Fii calm" era unul dintre noile mele exerciţii, pentru *a trăi din plin,* aşa c-am tras aer adânc în piept, am numărat până la cinci şi i-am spus micuţei Ellen:
— Trebuie să discut cu tatăl tău, mai întâi.

După ce copiii au mers la culcare, eu şi Steve am stat o oră întreagă să analizăm situaţia şi am ajuns la concluzia că Ellen trebuia să discute chiar ea cu antrenorul. Dacă el voia ca ea să concureze, atunci n-avea ce face, trebuia să concureze. Chiar dacă asta era concluzia corectă, am detestat fiecare minut din discuţia cu Steve şi am încercat orice, ca să găsesc altă soluţie, de la încercarea de a provoca o ceartă cu el, până la învinuirea antrenorului sau exprimarea propriei mele temeri şi descărcarea de vulnerabilitate.

Ellen a fost supărată, când i-am spus asta. Mult mai supărată a fost, când s-a întors de la antrenament şi ne-a spus că antrenorul considera important ca ea să concureze. Şi-a încrucişat braţele pe masă, şi-a lăsat capul în jos şi a început să plângă. La un moment dat, şi-a ridicat capul şi a spus:
— Aş putea să mă retrag din competiţie, şi gata. Sunt mulţi care nu iau startul deloc.

O parte din mine şi-a spus: „Perfect!" Dar apoi, a zis tot ea:
— N-o să câştig. Nu sunt nici măcar suficient de bună, cât să ajung pe locul doi sau trei. Toată lumea o să se uite la mine.

Acesta era un moment important, în care puteam s-o ajut, ca să-şi redefinească ceea ce era important pentru ea. Şi să fac, astfel, ca valorile familiei noastre să fie mai importante decât

competiţia de înot, decât ce credeau prietenii ei şi decât cultura sportivă ultra-competitivă, tot mai influentă în comunităţile noastre. Am privit-o în ochi şi i-am spus:

— Poţi să nu te duci la concurs, dacă asta vrei. în locul tău, probabil că m-aş gândi şi eu la varianta asta. De ce concurezi, până la urmă, ca să câştigi sau să ieşi din apă în acelaşi timp cu celelalte fete? Nu cumva este mai important să te prezinţi la concurs şi să intri în apă?

S-a uitat la mine, de parc-aş fi fost nebună:

— Cum adică, numai să mă prezint şi să intru în apă?!

I-am explicat că ani de zile nu încercasem nimic altceva, decât lucrurile la care eram deja bună, şi că aceste alegeri aproape că mă făcuseră să uit cum este să te simţi curajoasă.

— Câteodată, cel mai important şi mai curajos lucru pe care poţi să-l faci este să încerci.

Steve şi eu ne-am asigurat că nu aveam să fim lângă ea, când i-ar fi venit rândul să intre în apă. La momentul respectiv, nu eram sigură dacă avea să intre în concurs, dar am văzut-o, era acolo, alături de celelalte înotătoare. Stăteam la capătul culoarului ei, ţinându-ne respiraţia. S-a uitat la noi, a dat din cap şi s-a aruncat cu capul înainte în apă.

A fost ultima care a ieşit din bazin. Celelalte înotătoare părăsiseră deja puntea din jurul bazinului, şi pe marginea lui se afla următoarea serie de competitoare, aşteptându-şi rândul. Steve şi eu am strigat, am ovaţionat-o de pe margine, întruna.

Când a ieşit din apă, s-a dus la antrenorul ei, care a îmbrăţişat-o, pe urmă i-a explicat ceva legat de mişcarea picioarelor. Când a ajuns la noi, în sfârşit, zâmbea şi avea câteva lacrimi în ochi. S-a uitat la mine şi la tatăl ei şi ne-a spus:

— A ieşit cam prost, dar am facut-o şi pe asta. M-am prezentat şi am intrat în apă. Am fost curajoasă.

Am scris următorul manifest al creşterii copiilor, considerând că eu însămi am nevoie de el. Şi Steve, şi eu avem nevoie de el. Nu-i uşor să renunţi la modul în care cultura noastră se foloseşte de achiziţii şi realizări, pentru a măsura valoarea unei persoane. Folosesc acest manifest ca pe o piatră de încercare, o rugăciune şi o formă de meditaţie, atunci când mă confrunt cu vulnerabilitatea sau când mă încearcă acea teamă a lui „niciodată nu-i destul". îmi aminteşte de descoperirea care mi-a schimbat şi, probabil, chiar salvat viaţa:

Cine suntem şi felul cum ne raportăm la lume sunt predictori mai puternici ai modului în care se vor comporta copiii noştri, decât cunoştinţele noastre de *parenting.*

MANIFESTUL PĂRINTELUI CAREŞI CREŞTE COPIII SĂ TRĂIASCĂ DIN PLIN

înainte de toate, vreau să ştii: eşti iubit şi demn de iubire, îţi vei da seama de acest lucru din cuvintele şi acţiunile mele — cel mai mult învăţăm despre iubire din felul cum te tratez şi cum mă tratez pe mine însumi.

Vreau să te raportezi la lumea din jur, având sentimentul propriei valori.

Vei afla că eşti demn de iubire, de apartenenţă şi bucurie, de fiecare dată când o să mă vezi practicând compasiunea faţă de sine şi acceptându-mi imperfecţiunile.

Vom exersa curajul la noi în familie, ne vom arăta celorlalţi, îi vom lăsa să ne vadă, ne vom respecta vulnerabilitatea.

Vom sta de vorbă între noi despre dificultăţile şi realizările noastre. întotdeauna va fi loc şi pentru unele, şi pentru celelalte, în familia noastră.

Te vom învăţa să ai compasiune, în primul rând exersând compasiunea faţă de noi înşine; apoi faţă de ceilalţi. Vom stabili şi respecta limite; vom pune la mare preţ munca, speranţa şi perseverenţa. Odihna şi jocul vor fi atât valori, cât şi practici ale familiei noastre.

Vei învăţa să fii responsabil şi respectuos, observându-ne făcând greşeli şi încercând să le reparăm şi, de asemenea, observând felul cum cerem de la ceilalţi ce ne trebuie şi cum vorbim despre sentimentele noastre.

Vreau să cunoşti bucuria, astfel încât să practicăm recunoştinţa împreună.

Vreau să *.simţi* bucurie, astfel încât să învăţăm împreună să fim vulnerabili.

Când te vei confrunta cu nesiguranţa şi mesajele culturii nemulţumirii, îţi vei trage forţa din spiritul care e parte a vieţii noastre de zi cu zi.

împreună vom plânge şi vom înfrunta frica şi durerea. Chiar dacă-mi voi dori să nu mai suferi, voi sta lângă tine şi te voi învăţa cum s-o simţi.

Vom râde, vom cânta, vom dansa şi vom crea împreună. Vom putea fi mereu noi înşine, între noi. Indiferent de ce se va întâmpla, vei aparţine întotdeauna familiei noastre. Acum, că-ţi începi aventura unei vieţi trăite din plin, cel mai mare dar pe care ţi-l pot da este să trăiesc şi să iubesc din tot sufletul şi să îndrăznesc cu orice preţ.

Atunci când te voi învăţa ceva, când îţi voi arăta iubirea mea, n-o voi face perfect, dar vei putea să mă vezi aşa cum sunt în realitate, şi voi considera întotdeauna ca pe un lucru sfânt să te văd aşa cum eşti în realitate. Să te văd aşa cum eşti tu însuţi.

Poţi descărca acest manifest depe site-u/meu.(wwwbrenebrow/ncom).

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

Important nu e cel ce critică; nici acela care arată cum se împiedică omul puternic sau care spune cum ar putea cel care face un lucru să-l facă mai bine. Lauda i se cuvine celui ce se află în arenă, a cărui faţă e năclăită de praf sânge şi sudoare; celui ce se luptă cu mult curaj; celui care dă greş iar şi iar, pentru că nu există efort fără greşeală şi neajunsuri; celui ce se străduieşte să

înfăptuiască tot ce trebuie înfăptuit; celui ce cunoaşte entuziasmul şi devotamentul şi care se dăruieşte unei cauze demne de laudă; celui care, în cele din urmă, cunoaşte, în cel mai bun caz, triumful unei măreţe realizări, iar în cel mai rău caz, dacă dă greş, măcar greşeşte dovedind un curaj fără limite...

Theodore Roosevelt

ÎN CELE NOUĂ LUNI, cât mi-a luat să adun laolaltă, într-o carte, ce am învăţat în doisprezece ani de cercetare, am recitit acest pasaj de cel puţin o sută de ori. Adevărul e că mă întorc la el, când am accese de furie sau când plâng de disperare, gândindu-mă: „Poate nu e, de fapt, decât o aiureală", sau: „Nu merită să fii vulnerabil". Recent, am suportat câteva comentarii meschine anonime pe un *site* de ştiri, aşa c-am luat foaia cu citatul de unde o prinsesem — deasupra biroului meu — cu pioneze şi m-am răstit la ea: „Dacă nu contează criticile, de ce, totuşi, dor atât de mult?" Hârtia nu mi-a răspuns.

în timp ce încă mai eram cu ea în mână, mi-am amintit de o conversaţie pe care am avut-o cu un tânăr trecut cu puţin de douăzeci de ani. Mi-a spus că părinţii îi trimiseseră *link-uh* cu conferinţele mele TED şi-i plăcuse foarte mult ideea *vieţii trăite din plin* şi aceea de a îndrăzni cu orice preţ. Când mi-a spus că discursurile mele îl inspiraseră să-i spună fetei cu care se întâlnea de câteva luni că o iubea, am tresărit şi mi-am dorit ca povestea lui să aibă un final fericit.

Din păcate, n-a fost aşa. Iubita îi spusese că-l considera „un bărbat nemaipomenit", dar că ea credea că era cazul să se mai întâlnească şi cu alte persoane. După ce vorbise despre sentimente cu prietena lui, se întorsese acasă şi le spusese şi celor doi colegi de apartament ce i se întâmplase: „Aceştia stăteau în faţa laptopului şi, fără să se uite la mine, unul dintre ei a zis doar atât: «Ce-a fost, bă, în mintea ta?»" Unul dintre colegi îi spusese că fetelor le plac numai bărbaţii care le ţin la distanţă. Tânărul s-a uitat la mine şi mi-a spus: „Iniţial, m-am simţit ca un prost. Pentru o clipă, am fost furios pe mine însumi şi chiar un pic supărat pe dumneavoastră. Dar, după ce m-am mai gândit, mi-am amintit de ce făcusem asta. Le-am spus colegilor de apartament: «Am îndrăznit cu orice preţ, bă»."

Mi-a spus, zâmbind: „S-au oprit din tastat, s-au uitat la mine, au dat din cap şi au zis, «Aha. Bravo, bă!»"

A îndrăzni cu orice preţ n-are legătură cu victoria sau înfrângerea. în esenţă, e vorba despre curaj. într-o lume dominată de cultura nemulţumirii şi de ruşine, şi în care a-ţi fi teamă a devenit a doua noastră natură, vulnerabilitatea e ceva subversiv. Ceva inconfortabil. Este şi cam periculoasă, câteodată. Şi, fără îndoială, a ne expune pe noi înşine presupune un risc mai mare de a fi răniţi. Cu toate acestea, când mă gândesc la viaţa mea, la ce a însemnat pentru mine să îndrăznesc cu orice

preţ, pot spune cu sinceritate că nimic nu e la fel de inconfortabil, de periculos şi dureros, decât să stai şi să te gândeşti

la viaţa ta şi să te întrebi cum ar fi fost, dac-ai fi avut curajul să te arăţi celorlalţi aşa cum eşti tu, în realitate.

Aşadar, domnule preşedinte Roosevelt... cred c-aţi pus punctul pe „i". într-adevăr, „pentru că nu există efort fără greşeală şi neajunsuri", nu există nici triumf fără vulnerabilitate. Acuma, de fiecare dată când citesc acest fragment, chiar şi când mă resimt după loviturile primite, îmi vine în minte: „Bravo, bă!"

ANEXĂ

Ai încredere în ceea ce spun datele.
Teoria elaborării progresive şi procesul meu de cercetare

Caminante, no hay cantino, se hace camino al andar. Călătorule, nu-i cale, se face calea umblând.

ACEST VERS AL POETULUI SPANIOL Antonio Machado surprinde spiritul procesului meu de cercetare şi teoriile care au reieşit din acest proces. Iniţial, am pornit la drum, pe ceea ce am crezut că era o cale binecunoscută, ca să descopăr date empirice despre ceea ce consideram adevărat. Curând, mi-am dat seama că a întreprinde o cercetare centrată pe ceea ce este important pentru participanţii la studii — teoria elaborată progresiv — înseamnă că nu există o cale gata bătătorită şi, cu siguranţă, n-ai de unde să ştii ce vei descoperi.

Cele mai dificile provocări la care trebuie să răspundă cercetătorul care-şi elaborează progresiv teoria sunt:

1. Să recunoască faptul că e cvasi-imposibil să înţeleagă metodologia teoriei elaborate progresiv, înainte de a o folosi;
2. Să aibă curajul de a-i lăsa pe participanţii la cercetare să definească ei înşişi problema studiată, şi
3. Să renunţe la propriile interese şi idei preconcepute, ca să aibă „încredere în ceea ce spun datele".

Ironic — sau poate că nu —, exact aceleaşi sunt provocările unei vieţi trăite cu deplin curaj, îndrăznind cu orice preţ.

Mai jos, prezint un rezumat al cercetării mele: design, metodologie, eşantionare şi procesele de codare. înainte de a vorbi despre ele, vreau să le mulţumesc lui Barney Glaser şi Anselm Strauss, pentru munca lor de pionierat în domeniul cercetării calitative şi pentru că au dezvoltat metodologia teoriei elaborate progresiv. Lui Barney Glaser, îi mulţumesc şi pentru c-a fost de acord să se deplaseze din California până la Houston, pentru a face parte din comitetul de susţinere a tezei mele de doctorat: Barney, mi-ai schimbat modul în care văd lumea.

Aventura unei cercetări

Pe vremea când îmi scriam teza de doctorat, eram atrasă de soliditatea studiului statistic, de cadrul riguros al cercetării cantitative, dar cel mai mult mă regăseam în bogăţia şi profunzimea cercetării

calitative. îmi place la nebunie să spun poveşti, iar ideea că poţi să faci cercetare, surprinzând esenţa unei poveşti de viaţă, mi s-a părut irezistibilă. Poveştile de viaţă sunt date ştiinţifice „însufleţite", şi nici o metodologie nu dă seama de acest lucru mai bine, decât teoria elaborării progresive. Principiul teoriei elaborării progresive este acela că dezvolţi teorii pornind de la experienţele reale de viaţă ale oamenilor obişnuiţi, mai degrabă decât să confirmi sau să infirmi teoriile existente.

Fred Kerlinger, cercetător în domeniul ştiinţelor comportamentale, defineşte o teorie drept „un set de constructe, concepte, definiţii sau propoziţii interconectate, care prezintă o viziune sistematică asupra unor fenomene, specificând relaţii între variabile, pentru a explica respectivele fenomene şi a face predicţii despre ele". Punctul de pornire, în teoria elaborării progresive, nu este o problemă, o ipoteză, nici revizuirea

literaturii de specialitate, ci o temă anume de cercetare. Mai departe, îi lăsăm pe participanţi să definească problema sau ceea ce-i preocupă în legătură cu tema respectivă, apoi dezvoltăm o teorie, iar în final facem conexiuni cu celelalte cercetări din domeniu.

Nu m-am apucat de la bun început să studiez ruşinea — una dintre cele mai complexe emoţii pe care le putem trăi (dacă nu chiar cea mai complexă). A fost nevoie de şase ani, ca s-o înţeleg — o emoţie atât de puternică, încât simpla menţionare a cuvântului *ruşine* declanşează la interlocutori o reacţie de disconfort şi evitare. Fără să bănuiesc unde aveam să ajung, la început, am fost interesată să aflu mai multe despre anatomia legăturilor afective profunde.

După cinsprezece ani de studii în domeniul asistenţei sociale, eram sigură de un lucru: legăturile afective profunde sunt acelea care fac ca viaţa să aibă rost. Ideea că legăturile afective profunde ocupă un loc central în viaţa noastră a fost confirmată, atunci când studiile au arătat că principala preocupare a oamenilor e teama de înstrăinare; teama că ceea ce am făcut sau n-am reuşit să facem, ceva ce are legătură cu cine suntem sau cu locul de unde venim, ne face să nu fim demni de iubire şi de legături afective profunde. Am aflat că putem depăşi această grijă, înţelegându-ne propriile vulnerabilităţi şi cultivând empatia, curajul şi compasiunea — ceea ce eu numesc „rezilienţă la ruşine".

După ce am elaborat o teorie a rezilienţei la ruşine şi am înţeles efectul pe care-l are cultura nemulţumirii asupra vieţii noastre, am vrut să aprofundez acest subiect. Problema este că nu poţi afla foarte multe lucruri despre ruşine şi cultura nemulţumirii numai punând întrebări despre ruşine şi cultura nemulţumirii. Aveam nevoie de o altă abordare, pentru a înţelege aceste experienţe. Atunci mi-a venit ideea să împrumut câteva principii din chimie.

în chimie, şi în special în termodinamică, dacă substanţa sau proprietatea pe care vrei s-o măsori este prea volatilă, trebuie să recurgi, deseori, la măsurători indirecte. Poţi măsura acea proprietate combinând şi reducând alte substanţe, mai puţin volatile, cu o structură chimică apropiată, până când relaţiile dintre substanţe şi transformările obţinute constituie o măsurătoare a proprietăţii pe care vrei s-o studiezi. Ideea mea era că puteam afla mai multe despre ruşine şi despre cultura nemulţumirii, explorând ceea ce există în absenţa lor.

Ştiu care sunt trăirile şi reacţiile oamenilor, când se confruntă cu ruşinea. Dar ce simt, ce fac şi la ce se gândesc oamenii, atunci când nu au lama cuţitului ruşinii la gât, ameninţându-i că nu sunt demni de legături afective profunde? Cum reuşesc unii dintre semenii noştri, trăind în aceeaşi cultură a nemulţumirii, să-şi păstreze convingerea că ei înşişi sunt de ajuns? Ştiam că există asemenea oameni, pentru că i-am intervievat, iar întâmplările relatate de ei m-au ajutat enorm să înţeleg empatia şi rezilienţa la ruşine.

înainte să mă întorc la culegerea datelor, mi-am numit acest studiu „a trăi din plin". Căutam bărbaţi şi femei care trăiau şi iubeau din plin, în ciuda riscurilor şi a nesiguranţei. Voiam să ştiu ce aveau ei în comun. Care erau preocupările majore şi care erau tiparele şi temele care le defineau modul de *a trăi din plin?* Am vorbit despre concluziile acestui studiu în cartea *Darurile imperfecţiunii.*

Vulnerabilitatea, după cum a reieşit din date, este un concept fundamental în cercetarea mea. Este o componentă esenţială atât în studiul meu despre ruşine, cât şi în cel despre *o viaţă trăită din plin.* Chiar şi în teza mea de doctorat, care abordează legăturile afective profunde, un capitol e dedicat vulnerabilităţii. Am înţeles relaţiile dintre vulnerabilitate şi restul emoţiilor pe care le-am studiat, însă, după ani de zile în care am aprofundat toate aceste lucruri, am vrut să ştiu mai multe

despre vulnerabilitate şi cum „funcţionează" ea. Teoria care a rezultat din această cercetare face subiectul cărţii de faţă.

Planul de cercetare

Aşa cum am amintit, teoria elaborării progresive, concepută de Glaser şi Strauss şi îmbunătăţită de Glaser, m-a inspirat în elaborarea planului de cercetare pentru studiile mele. Teoria elaborării progresive se constituie din cinci componente fundamentale: sensitivitatea teoretică, eşantionarea teoretică, codarea, însemnările teoretice şi trierea. Cele cinci componente au fost integrate prin metoda comparaţiei constante din analiza datelor. Scopul cercetării a fost înţelegerea „principalelor preocupări" ale participanţilor la studii, în legătură cu subiectul examinat (de exemplu, ruşinea, viaţa trăită din plin, vulnerabilitatea). După ce am sesizat care erau preocupările respective, prelucrând datele, am elaborat o teorie care explică în ce mod participanţii la studii dau curs acestor preocupări în vieţile lor de zi cu zi.

Stabilirea de eşantioane

Eşantionarea teoretică — procesul de colectare a datelor, care permite generarea unei teorii — este metoda principală de eşantionare folosită în acest studiu. Atunci când se foloseşte eşantionarea teoretică, cercetătorul concomitent colectează, codează şi analizează datele obţinute, şi foloseşte acest proces în continuu, pentru a determina ce date să colecteze mai departe şi unde să le caute. Conform eşantionării teoretice, am selectat participanţii pe baza analizei şi codării interviurilor şi datelor secundare.

Un principiu important al teoriei elaborării progresive este: cercetătorii nu trebuie să facă presupuneri cu privire la relevanţa datelor privitoare la identitatea subiecţilor — rasă, sex,

orientare sexuală, clasă, abilităţi. Cu toate că n-am făcut presupuneri în legătură cu relevanţa acestor variabile, eşantionarea ghidată de respondenţi (pe baza unor informaţii relevante despre identitatea subiecţilor) a fost folosită şi ea, alături de eşantionarea teoretică, pentru a garanta diversitatea participanţilor la interviuri. în anumite etape ale cercetării mele, datele referitoare la identitatea subiecţilor au reieşit ca fiind relevante, iar în aceste cazuri, am combinat eşantionarea ghidată de respondenţi cu cea teoretică. Acolo unde identitatea nu era relevantă, am folosit exclusiv eşantionarea teoretică.

Am intervievat 750 de femei, dintre care în jur de 43% s-au declarat de rasă albă, 30% afro- americane, 18% hispanice, iar 9%, de origine asiatică. Participanţii de sex femeiesc au avut vârste cuprinse între 18 şi 88 de ani, cu o medie de 41 de ani. Am intervievat 530 de bărbaţi, dintre care aproximativ 40% s-au declarat de rasă albă, 25% afro-americani, 20% hispanici, 15%, de origine asiatică. Vârsta medie a bărbaţilor a fost de 46 de ani (participanţii având între 18 şi 80 de ani).

Cu toate că metodologia elaborării progresive conduce deseori la saturaţie teoretică (punctul în care nu se mai generează noi concepte, iar cercetătorul aduce în mod repetat dovezi în sprijinul categoriilor sale conceptuale), atunci când numărul participanţilor este cu mult mai mic decât cel din studiile mele — 1.280 —, am obţinut trei teorii, cu multiple categorii centrale şi numeroase proprietăţi asociate fiecărei categorii. Natura complexă, bogată în nuanţe, a rezilienţei la ruşine, a vieţii trăite din plin şi a vulnerabilităţii au necesitat un astfel de eşantion cuprinzător.

Un principiu central al teoriei elaborării progresive este acela că „totul reprezintă date ştiinţifice". Glaser scrie: „Orice lucru pe care-l întâlneşte cercetătorul în domeniul său de cercetare, de la cel mai mic comentariu făcut de subiect, până la cel mai lung interviu, sau texte apărute în reviste, cărţi, documente,

ziare, observaţii, sau chiar distorsiuni introduse de cercetător şi de ceilalţi, sau variabile-parazit,

toate pot fi folosite într-o teorie a elaborării progresive"

Pe lângă interviurile luate acestor 1.280 de participanţi, am analizat notele de observaţie, pe care le-am făcut pe marginea unor studii efectuate pe teme apropiate celor studiate de mine şi după discuţii cu experţi din domeniu, şi notele de observaţie făcute după întâlnirile cu masteranzi şi doctoranzi, care au luat interviuri şi m-au ajutat să analizez literatura ştiinţifică. în plus, am înregistrat şi codat alte note de observaţie, făcute în urma discuţiilor de la cursurile mele despre ruşine, vulnerabilitate şi empatie — la care au participat aproximativ 400 de masteranzi şi doctoranzi din domeniul asistenţei sociale — şi în urma pregătirii a circa 15.000 de specialişti în domeniul dependenţei şi al sănătăţii mintale.

Am codat, de asemenea, peste 3.500 de date secundare, aici incluzând studii clinice de caz şi notiţe luate pe parcursul lor, scrisori şi pagini de jurnal. în total, am codat peste 11.000 de relatări (fraze şi propoziţii din notele de observaţie originale), folosind metoda comparaţiei constante (analiză rând- cu-rând). Toată această codare am realizat-o manual, fiindcă, în teoria elaborării progresive, nu se recomandă să foloseşti programe de calculator.

Am colectat eu însămi toate aceste date — cu excepţia unui număr de 215 interviuri luate de masteranzi şi doctoranzi în asistenţa socială, care au lucrat sub directa mea supraveghere. Pentru a asigura fidelitatea inter-evaluatori, i-am pregătit eu însămi pe toţi asistenţii de cercetare şi am codat şi analizat toate notele lor de observaţie.

Aproximativ jumătate din toate aceste interviuri au fost întâlniri individuale, restul au fost făcute în grupuri de două, trei sau mai multe persoane. Durata unui interviu a variat între

45 de minute şi trei ore, fiind, în medie, de 60 de minute. Am folosit interviul de tip conversaţie ajustată, fiindcă este considerat cea mai eficientă abordare a interviului, conform teoriei elaborării progresive.

Codarea

Am folosit metoda comparaţiei constante, pentru analizarea rând-cu-rând a datelor, apoi am conceput însemnări, pentru a surprinde astfel conceptele sugerate de date şi relaţiile dintre ele. Analiza s-a concentrat asupra identificării principalelor preocupări ale participanţilor şi a unei variabile centrale. Pe măsură ce am realizat interviurile suplimentare, mi-am reconceptualizat categoriile şi am identificat proprietăţile asociate fiecărei categorii. Am folosit codarea selectivă, când au reieşit conceptele centrale, iar datele nu au mai adus nimic nou, în ceea ce priveşte categoriile şi proprietăţile lor.

Cercetătorii care urmează modelul teoriei elaborării progresive trebuie să-şi formuleze conceptele, facându-le să derive din datele obţinute. Această abordare este foarte diferită de metodele calitative tradiţionale, care conduc la descoperiri pe baza unor descrieri complexe ale datelor şi formularilor participanţilor. Pentru a elabora concepte precum ruşinea, viaţa trăită din plin şi vulnerabilitatea, şi pentru a identifica principalele preocupări ale participanţilor în legătură cu acestea, am analizat datele rând-cu-rând, având în minte întrebările:

- Ce anume descriu participanţii?
- Ce contează cu adevărat pentru ei?
- Ce anume îi îngrijorează?
- Ce încearcă ei să facă?
- Care este explicaţia diferitelor comportamente, gânduri şi acţiuni ale lor?

Din nou, am folosit metoda comparaţiei constante, pentru a reexamina datele din perspectiva categoriilor care au reieşit din studii şi a proprietăţilor acestora.

Analiza literaturii de specialitate

Din aceleaşi motive pentru care cercetătorul, urmând metoda teoriei elaborării progresive, permite ca problema cercetată să fie descoperită pornind de la datele obţinute, e necesar ca, după elaborarea teoriei, să fie examinate cercetările semnificative efectuate anterior.

Această analiză a literaturii de specialitate, care se face atât în cercetarea cantitativă, cât şi în cea calitativă tradiţională, serveşte drept suport al descoperirilor făcute, sub dublu aspect: în primul rând, analiza literaturii de specialitate este făcută pentru a susţine necesitatea unui nou studiu, pe urmă studiul este efectuat şi se obţin idei noi; în al doilea rând, analiza literaturii de specialitate susţine noul studiu, demonstrând care este contribuţia acestuia la domeniul de cercetare al respectivului om de ştiinţă.

într-o teorie a elaborării progresive, datele susţin teoria, iar analiza literaturii de specialitate face parte din date. Am descoperit foarte repede că cercetătorii din domeniul teoriei elaborării progresive nu pot examina studii anterioare, pornind de la ideea: „Am obţinut o teorie, mi-am încheiat munca, dar cum se potriveşte cu celelalte cercetări?" în schimb, aceştia trebuie să înţeleagă faptul că examinarea studiilor anterioare este, în realitate, o analiză care nu reprezintă un proces separat de cercetarea lor, ci o continuare a acesteia.

Referinţele şi cercetările întreprinse pe teme oarecum apropiate, pe care le-am citat în această carte, au susţinut şi inspirat, în acelaşi timp, teoriile care au reieşit din date.

Evaluarea unei teorii a elaborării progresive

Potrivit lui Glaser, teoriile elaborării progresive sunt evaluate stabilind gradul lor de conformitate cu datele, relevanţa lor, aplicabilitatea şi modificabilitatea lor. O teorie este considerată „conformă", atunci când categoriile obţinute în cadrul teoriei corespund datelor. încălcări ale acestei cerinţe apar atunci când cercetătorul forţează interpretarea datelor, astfel încât ele să corespundă unor categorii formulate anterior cercetării, sau când nu se ţine cont de date, pentru a nu infirma o teorie existentă.

în plus faţă de conformitate, o teorie trebuie să fie relevantă în raport cu acţiunile specifice acelui domeniu. Teoriile elaborării progresive sunt relevante, dacă şi când permit să fie identificate cele mai importante probleme şi procese. Aplicabilitatea teoriei ela borării progresive este dobândită, atunci când teoria poate explica ceea ce s-a întâmplat, permite elaborarea unor predicţii şi ajută la interpretarea a ceea ce se întâmplă într-un domeniu de cercetare. Există două criterii pentru a stabili dacă o teorie „funcţionează": categoriile trebuie să corespundă cu datele, iar teoria trebuie „să explice esenţialul a ceea ce se întâmplă". *A explica ceea ce este esenţial* înseamnă să conceptualizezi datele în aşa fel, încât ele să descrie cu acurateţe principalele preocupări ale participanţilor şi felul în care aceştia dau curs acestor preocupări. în fine, principiul modificabilităţii afirmă: corectitudinea unei teorii depinde de capacitatea ei de a da seama de date în acest fel, pe măsură ce datele se clarifică în cursul cercetării, teoria trebuie modificată în mod constant.

Luând în considerare diferitele concepte pe care le-am prezentat în această carte — armurăria, depăşirea intervalului, inovaţia revoluţionară etc. —, mă întreb dacă aceste categorii corespund datelor. Sunt relevante? Explică ele datele în mod esenţial? Răspunsul este că da — cred că reflectă cu acurateţe

ceea ce arată datele. Tot aşa cum au procedat în cazul teoriei rezilienţei la ruşine, colegii mei din domeniul cercetării cantitative vor testa teoriile mele despre *viaţa trăită din plin* şi vulnerabilitate, ceea ce va duce la o extindere a cunoaşterii noastre actuale.

Privind înapoi la toată această aventură a cunoaşterii, îmi dau seama de adevărul profund al citatului de la începutul acestui capitol. Nu am mers pe căi bătătorite de alţii. Am reuşit să-mi croiesc o altă cale, doar datorită curajului participanţilor la cercetări, care mi-au împărtăşit poveştile lor de viaţă, experienţele şi înţelepciunea lor — iar această cale mi-a definit cariera şi viaţa, deopotrivă. Când mi-am dat seama, pentru prima oară, şi am respins importanţa asumării vulnerabilităţii şi a faptului de a-ţi trăi viaţa din plin, obişnuiam să le spun celor din jurul meu că mă simţeam, ca şi cum viaţa mi-ar fi fost deturnată de propriile cercetări.

Acuma ştiu că, de fapt, am fost salvată.

NOTE ŞI REFERINŢE

Introducere: Aventurile mele în arenă

p. 21— ..petœcutşaseani dœvoltînd oteorie..

Brœne Brown, **Connections: A 12-session psycho-educational shame- resilience curriculum (Conexiuni. O programă psiho-educaţională de rezilienţă la ruşine, în 12 sesiuni)** ■ *Center City (Minnesota), Hazel- den, 2009.*

Bene Brown, **I Thought It Was Just Me (But It Isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power (Credeam că era vina mea [dar nu este]. Să spunem adevărul despre perfecţionism, inadecvare şi putere)** ■ *New York, Penguin/Gotham Books, 2007.*

BeneBrown, **Shame Resilience Theory (Teoria rezilienţei la ruşine),** *în Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, Edward R. Canda (editori),* **Contemporary Human Behavior Theory: A Criticai Perspective for Social Work (Teoria contemporană a comportamentului uman. O perspectivă critică asupra asistenţei sociale)** ■ *ediţie revizuită, Boston, Allyn and Bacon, 2011.*

Brœne Brown, 'Shameresliencœ thœory:A gœoundal thœory studyon womœn and shamœ" („Teoriarezilienţă la ruşine.Studiudespœ tœoria dœborării progresiveasuprafemeilor şi ruşina"),

Families in Society, *87,1/2006, pp. 43-12.*

Embracing Who We Are (Darurile imperfecţiunii. Să renunţăm la cine credem c-ar trebui să fim şi să îmbrăţişăm persoana care suntem) ■ *Center City, Hazelden, 2006.*

286
CURAJUL DE A FI VULNERABIL

p. 24— ...chiar şiin tea mai dedoctorat...

"Acompanar. *A grounded theory oof developing, maintaining, and assessing relevance in professional helping-* **(Acompanar:** *O teorie a elaborării progresive ir. dezvoltarea, menţinerea şi afirmarea relevanţei în ajutorarea profesională"), în* **Dissertation Abstracts International,** *63,2002.* **(umino.** *3041999).*

Nathan C. DeWall, Richard S. Pond Jr., Keith W. Campbell, Jean M. Twenge, "Tuning in to psychological change: Linguistic markers of psychological traiis and emotions over time in popular US songlyrics" („Acordsea laschimbărilepsihologice Marcatorii lingvistici ai trăsăturilor psihologice şiemoţiilor, întimp, în versurile celor mai răspândite cântecedin StateleUmie"), în

Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, *5, 3321011, pp. 200-207.*

P. *33*—**...Epidemia de narcisism...**

Jean Twenge şi Keith Campbell, **The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement (Epidemia de narcisism. Trăind într-o epocă a îndreptăţirii)** ■ *New York, Simon and Schuster, 2009.*

p■ 3s—**.. .Sufletul banilor...**

Lyme Twst. **The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life (Sufletul banilor. Transformă-ţi relaţia cu banii şi viaţa)** , *New York, W.W. Norton and Company, 2003, p. 44.*

Capitolul 2

Demascarea miturilor vulnerabilităţii
p. 50— Studiiledin domeniulpsihologiei sănătăţi...

L. *Aiken, M. Gerend şi Jackson, K.,* **Subjective Risk and Health Protective Behavior: Cancer Screening and Cancer Prevention (Riscul subiectiv şi comportamentul de protecţie a sănătăţii. Ecranarea cancerului şi prevenirea cancerului),** *în A. Baum, T. Revenson şi J. Singer (editori),* **Handbook of Health Psychology (Manual de psihologie a să n ătăţii),** *Mahwah (New Jersey), Erlbaum, 2001, pp. 727-746.*

NOTE ŞI REFERINŢE
287

A. Apanovitch, P. Salovey şiM. Merson, **The Yale-MTV Study of Attitudes of American Youth (Studiul atitudinilor tineretului american, realizat de**

p■ - ...Ştiinţa încrederii...

j. *Gotman,* **The Science of Trust: Emoţional Attunement for Couples (Ştiinţa încrederii. Ajustarea emoţională a cuplurilor)** , *New York, W.W. Norton & Company, 2011.*

p. 62— .. articol publicat pesite-ul Universităţii statuluiCalifornia de laBerkeley..

p. 66— Există câevastudiiserioase îndomeniul **leadership-xAm...**
P. Fuda şiR. Budham, "Fire, snowball,mask movie: How leadersSparkand sustainchange" („Foc, bulgăre dezăpadă, mască,film. Cum stârnesc liderii şi susţinschimbared"), în

Harvard Business Review, *2011, la adresa http://www.hbr.org/2011/01/fire-snowball- maktmoviehowJedærssvarikalsssan. change/ar/1.*

Capitolul 3

Ce este ruşinea şi cum lupţi împotriva ei (sau cum lup ţi cu spiriduşii ruşinii)

p. 83— ¡ntr-un studiudin 2011..
E. Kross, M Berman,W.Mischel,E.E.Smith şi T Wager, "Social ejection sharessomatosensory representationswith physiaal pain" („Respingerea socială împarte reprezentările somato-

senzoriale cu durereafizică"), în **Proceedings of the National Academy of Sciences,** *108,15/2011,pp. 6270-6275.*

288

CURAJUL DE A FI VULNERABIL
p. 83— Ceice studiază ruşinea..
Pentru cea mai cuprinzătoare trecere în revistă a teoriilor despre ruşine şi vnă, a se vedea: June Price Tangney şi Ronda L. Bearing, Shame and Guilt (Ruşinea şi vina), *New York, Guiford Press, 2002.*
Mai recomand şi acest volum Ronda Deamg şi June Tingney (editori), Shame in the Therapy Hour (Ruşinea la ora terapiei), *Asociaţia Psihologilor Americani, 2011.*
p. 85— Există ocordaţiesemnifcativă...Cercetătorii au constatat..
Cărţile şi articolele următoare explorează legăturile dintre ruşine şi diferitele probleme cu care se confruntă oamenii:
D. Balcom,R. Lee şi J. Tager, "The systematic treatment ofshamen couples"(„Tratamentul sistematical ruşiniila cupluri"), în Journal of Marital and Family Therapy, *21,1995, pp. 55-65.*

B. Brown, *I Thought It Was Just Me: Women Reclaiming Power in a Culture of Shame (Credeam că era vina mea. Femeile revendică azi puterea într-o cultură a ruşinii),* New York, Gotham, 2007.

B. Brown, 'Shameresilienœ theory:A groundal theory studyon women and shame" („Teoriarezienţei la ruşine. Studiudespre tœria dlaborării progresiveasuprafemeilor şi ruşinii"),

Families in Society, *87,1/22006, pp. 43-52.*
R. Bearingşi J.Tangney(editori), Shame in the Therapy Flour (Ruşinea la ora terapiei). *Asociaţia Psihologilor Americani, 2011.*

R. Bearing, J.Stuevig şiJ. Tangney "Onthe importance of distin- guishingshamefromguilt:Relations to problematic dcoholand drug us " (, Despreimpontanţadistincţiei dintre

ruşine şi vină. Relaţii cu ab^uproblematic de alcool şi droguri"), Addictive Behaviors, *30,2005, pp. 1392-1404.*

T.J Ferauson H.L. Evre si M. Ashbaker, "Unwanted identities: A key variable in shame-angor links and gendor differenœs in shame" („Identităţi nedorite O variabilă-cheie în legăturile dintre

Progress *materie de ruşine"), în* Sex Roles, *42, 2000,pp. 133-157.*
L. Hartling, W. Rosen, M. Walker şi J. Jordan, *Shame and Humi- liation: From Isolation to Relational Transformation (Ruşinea şi umilirea. De la izolare la transformarea relaţională), Work in Progress* 88, Wellesley (Massachusetts), The Stone Center, Wellesley College, 2000.

NOTE ŞI REFERINŢE
289

J Jordan, **Relaţional Development: Therapeutic Implications ofEm- pathy and Shame (Dezvoltarea dependenţă) relaţională. Implicaţii terapeutice ale empatiei şi ruşinii), Work in**
39, Wellesley (Massachusetts), The Stone Center, Wellesley College, 1989.

D. Lester, "The role of shame in suicide " („Rdul ruşinii în suicid"), în **Suicide and Life-Threatening Behavior,** *27,1997, pp. 352-361.*
H.B.Lewis, **Shame and Guilt in Neurosis (Ruşinea şi vina in nevroze),** *New York, International Universities Press, 1971.*

M. Mason, **Women and Shame: Kin and Culture (Femeile şi ruşinea. Rudenia şi cultura),** *n .*
Bepko (eduor), **Feminism and Addiction (Feminism şi**
j Binghamton (New York), Haworth, 1991, pp. 175-194.

d. Nathanson, **Affect Theory and the Compass of Shame (Teoria afectării şi busola ruşinii),** *n* **M.**
Lansky şi A. Morrison (editori), **The Widening Scope of Shame**

290
CURAJUL DE A FI VULNERABIL
Impliaţii pentrupopulţiiile de infractori"),în Journal of Forensic Psychiatry & Psychology *(în curs de apariţie).*

J.RTangney, J. Stuewig D.Mashek şiM. Hastings,"Assessingjail inmates' proneness to shame and guilt: Feelingbad about thebehav- ior or the self?"(„Evduarea îndinaţiei puşăriaşilor spre ruşineşi vină. Se simtprostlegatde comportamentsau de persoanalor?"), în Criminal Justice and Behavior, *38,2011,pp. 710-734.*

J.P Tangney "Situationaldeterminantsof shame and guilt in youngadltdthood" („Deteminanţi situaţiondi airuşini şivineila tineriiadulţi"), iPersonality and Social Psychology Bulletin, *18,1992, pp. 199-206.*

*p. 89—.. cartaasa,*Incognito...

D. Eagleman, *Incognito: The Secret Lives of the Brain (Incognito. Viețile secrete ale creierului),* New York, Pantheon, 2011.

p. 90— ...dincercetările întreprinsela Centrul Stone..

L. Hartling, W. Rosen, M. Walker şi J. Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relaţional Transformation (Ruşinea şi umilirea. De la izolare la transformarea relaţională), Work in Progress* 88, Wellesley (Massachusetts), The Stone Center, Wellesley College, 2000.

p. 90— ...James Pennebaker.. şi alţi câţiva colegi deai să...

J.W. Pennebaker, *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emoţional Upheaval (Scrisul de vindecare. Jurnal- ghid de recuperare de pe urma traumelor şi a tulburărilor emoţionale),* Oakland, New Harbinger Publications, 2004.

J.W. Pennebaker, "Expressivewritingin aclinial setting"(„Scrisul expresiv în context dinic"), in The Independent Practitioner, *30,20/0, pp. 23-25.*

NOTE ŞI REFERINŢE 291

K.J.Petrie, R.J.Booth şi J.W.Pennebaker, "The immunologial ef- facts of thought suppression"(„Efecteleimunologiceaie înăbuşirii gândirii") în **Journal of Personality and Social Psychology,** *75, /99s, pp. 1254-/272.*

J.W. Pennebaker, J.Kiecdt-Glaser şi R. Glaser, "Disdosure of trau- mas andimmuneJunction: Healthimpliationsfor psychotherapy" („Dezvăuirea traumelorşi funcţiaimună.Impliaţii ale sănătăţii pentrupsihoterapie"), în **Journal of Consulting and Clinical Psychol- ogy,** *56,/988,pp. 239-245.*

J.M.Richards, W.E Beai, J.Seagal şi J.W.Pennebaker "Theeffeds ofdisclosureof traumatic eventson illhessbehavior among psychi-atricprisoninmates" („Efectde dezvăuirii evenimentelor traumaticeasupra comportamentului în caz d boală printre cei internaţi în închisori psihiatrice"), în **Journal ofAbnormal Psychology,** *109,2000, pp. 155 /60.*

p. /02 — în temeniiautoarei feministe Marlyn Frye..

m. Frye, **Oppression (Oprimare),** *în M. Anderson şi P. Collins (editori),* **Race, Class, and Gender: An Anthology (Rasă, clasă şi sex. Antologie) ,** *New York, Wadsworth, 2001.*

r §1 M. Patterson, "Self-evaluation and the selection of dimensions for evaluating others" („Auto-evaluarea şi selectarea dmensundor pentru evaluarea altora"), **Journal of Personality,** *42,1974, pp. ¡a-isi.*

p. 115 — ..ampubliat înziarul **Houston Chronicle...**

Brene Brown, "Redity TV bites: Bracing for a new season of bullies" **(„Reality-show-unk** *muşcă. Pregătiri de un nou sezon de intimidări"), în* **Houston Chronicle,** *30 septembrie2002,p. 23A*

p. 124— ...cele unsprezecetr

J. R. Mahalik, B.Locke, L. Ludlow, M.Diemer, RRJ. Scott,M. Got- fried şiG. Fieiias,"Development ofthe conformity tomasculine normsinventory"(„Dezvoltareaconformităţi cu inventarul normelor bărbăteşti"), în **Psychology of Men and Masculinity,** *4,2003, pp. 3-25.*

C. *B. Brown,* **"Acompanar: A** *grounded theory of developing, main- taining, and assessing relevance in professional helping"* **(Acompanar.** *O teorie a elaborării progresiein dezvoltarea, menţinerea şi afimarea relevanţei în ajutorarea profesională"), în* **Dissertation Abstracts International,** *63,2002. (UMI NO. 304/999).*

b.Brown, **The Gifts ofImperfection: LettingGo ofWho We Think We Should Be and Embracing Who We Are (Darurile imperfecţiunii. Să renunţăm la cine credem c-ar trebui să fim şi să îmbrăţişăm persoana care suntem)** ■ *Center City, Hazelden, 2006.*

b. Brown, **Shame resilience theory (Teoria rezidenţei la ruşine)** *în Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, Edward R. Canda (ec*a*on),* **Contemporary Human Behavior Theory: A Criticai Perspective for Social Work (Teoria contemporană a comportamentului uman. O perspectivă critică asupra asistenţei sociale)** ■ *ediţie revizuită, Boston, Allyn and Bacon, 2011.*

P*. 127—* **.lepurele de pluş...**

Margery Williams, **The Velveteen Rabbit (Iepurele de pluş),** *New York, Doubleday, /922.*

K. Nef **Self-Compassion: Stop Beating Yourselfup and Leave Insecu- rity Behind (Compasiunea faţă de sine. Nu te mai bate singur şi lasă în urmă nesiguranţa)** ■ *New York, William Morrow, 2011.*

K. Nef, "Self-compassion: An dternative conæptualization of a healthy attitude toward oneself'(„Compasiunea faţă de sine. O conceptualizare alternativă a unei atitudini sănătoase faţă de propria persoană"), in **Seif and Identity,** *2, 21003, pp. 85-101.*

p. 149— ..Gretchen Rulin...

G. Rubin, *Happier at Home: Kiss More, Jump More, Abandon a Pro- ject, Read Samuel Johnson, and My Other Experiments in the Practice ofEverydayLife (Mai fericită acasă. Mă sărut mai mult, sar mai mult, renunţ la un proiect, citesc din Samuel Johnson şi celelalte experienţe ale mele din viaţa cotidiană),* New York, Crown Archetype, 2012. G. Rubin, *The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean my Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun (Proiectul fericirii, sau de ce mi-am petrecut un an încercând să cânt dimineaţa, să-mi fac ordine in debarale, să mă bat ca lumea, să citesc Aristotel şi, în general, să mă distrez mai mult),* New York, Harper, 2009.

p. ¡50— AndreaSchor..

http://www.superherojournal.com'şi http://www.superherophoto corn/. p. ¡5¡ —Nicholas Wilton...

http://nichalaswil[anpai"iings .c om/ şi hg¡p//wwwa!ppaewok- shop£Qm¿- p. ¡52 — ...LeonardCohen...

p. 159— ...SirKen Robinson le-aexplizat auditorilor..

kn robnon bring Q2

J. Louden, **The Life Organizer: A Womaris Guide to a Mindful Year Organizatorul vieţii. Ghidul femeilor pentru un an conştient)** , *No- vato (California), New World Library, 2007.*

p. 163— .. pentruziarul **The Houston Chronicle** *un articol...*

B. Brown, "Time to get off the phone" („E momentU să-ndvizi telefnul"), în **Houston Chronicle,** *25 ulie 2009, p. B7.*

p. 169— ..un capitoldespre Derridadin disertaţia mea...

Acompanar: A *grounded theory oof devdoping maintaining, and assessing relevance in professiond helping"* **(.Acompanar:** *O teorie a elaborării progresive în. dezvoltarea, menţinerea şi afirmarea relevanţei în ajutorarea profesională"), în* **Dissertation Abstracts International,** *63,2002. (umi no. 3041999).*

Parrish, "Battaglia calls reduing suicides a top priority" („Bat tagla consideră o prioritate reducerea numărului de sinucideri), Serviciul de Presă al Forţelor Ar Departamentul Apărării al Statelor Unite, 2011.

M. Harrell şi N. Berglass, **Losing the Battle: The Challenge of Mili- tary Suicide (Pierderea bătăliei. Provocarea reprezentată de sinuciderile militarilor)** ■ *Rezumat de Politici ale Centrului pentru o Nouă Securitate Americană, 2011.*

p. 171— CragBryan, unpsihobg eaţperin sinucideri...

M. Thompson, "Is the army losing its war on suicide?" („Pierde armata propriul război împotriva suicidului?"), **Time,** *13 aprilie 2010.*

p. 172— Asociaţia BarouriorAmericane..

D. *C. Weiss, "Perfectionism, 'psychic battering' among reasons for lawyer depression" („Perfecţionismul, «frământările psihice» printre*

motivele depresiei în rândurile avocaţilor"), în **American Bar Asso- ciation Journal,** *2009.*

p. 175 —Deviza celor de la **Team Red, White, and Blue.** *http://www.team rwb.orz/.*

p. 183— ..comedia **Cuscrii...**

S. Stratten, **Unmarketing: Stop marketing. Start**

engaging Ne-mar- keting. Opriţi marketingul. începeţi angajamentul), *Hoboken, w ^ 2010.*

Capitolul 5

Atenţie la interval! Cum să cultivi schimbarea şi să reduci sentimentul de înstrăinare creat de detaşarea emoţională

p. 193— ..Terrance Deal şi Allan Kennedy..

T. Deal şi A. Kennedy, **Corporate Cultures. The Rites and Rituals of Corporate Life (Culturile corporatiste. Riturile şi ritualurile vieţii corporatiste)** *y New York, Perseus, 2000.*

Capitolul 6

Să ne asumăm o schimbare radicală, reumanizând munca şi educaţia

p. 206— ..Sir Ken Robinsonfice un apel...

K. RobinsoN, **O ut of Our Minds: Learning to Be fim creatori) minţile noastre. Să învăţăm să**

j Bloomington (Minnesota), Capstone Publishing, 2011.

p. 209 — ...Intimidării la LocU de Muncă..

al-survey/.

p. 209— ..fusseräintmidaţi la serviău.

J. Deschenaux, "Experts: Anti-bullying policies increase productiv- ity" („Experi. Politicile ■anti-intimidar sporesc productivititea), 2/007, la adresa: http://www.shrm .orz/LegalIssues/EmploymentLaw.

p. 213— BillGatesscria într-un articolin New York Times...

B. Gates, "Shame is not the solution" („Nu ruşinea este soluţia), în The New York Times, *22 februarie 2012.*

p. 215 — June Tangney şi Ronda Dearing, cerctătaare..

J.P Tangneyşi R Dearing,

Shame and Guilt (Ruşinea şi vina), *New York, Guifoni, 22002.*

p. 218— ..autori precumbeli hooks şiPaulo Frâire..

P. Freire, *Pedagogy of the Oppressed (Pedagogia celor oprimaţi),* New York, Continuum, 1970.

b. hooks, *Teaching to Transgress: Education as the Price of Freedom (Predarea pentru depăşire. Educaţia ca preţ al libertăţii),* New York, Routledge, 1994.

p. 219— ..prfesonul deasistenţă socialăDennisSalcebey..

D. Salœbey "The strengths perspctivein socialworkpractice:Extensionsand cautions" („Perspctivaforţdor înpractica asistenţei sociale Prelungiri şipracauţii

), în Social Work, *41, 3/1996, pp. 296-306.*

p. 230— într-un interviuUmat pentm. CNN/Money..

p. 261— ...un studiuintreprinsde C.R. Snyder..

C.R. Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here (Psihologia speranţei. Poţi ajunge acolo de aici),* ediţie broşată, New York, Free Press, 2003.

C.R. Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kuck şi Yngve Monsson, "Hope for rehabilitation and vice versa" („Sjperanţa de reabilitare şi viceversa"), în Rehabilitation Psychology, *51,2/2006, pp. 89-112.*

C.R. Snyder, "Hope theory: Rainbows in the mind" („Itoria sperantei. Curcubee în minte"), în Psychological Inquiry, *13,4/2002,pp. 249-275.*

Anexă

Ai încredere în ceea ce spun datele:
Teoria elaborării progresive şi procesul meu de cercetare

p. 274— Principiul teoriei elaborării progresive..

B. Glaser şi A. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory (Descoperirea teoriei elaborării progresive),* Chicago, Aldine, 1967.

B. Glaser, *Theoretical Sensitivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory (Sensibilitatea teoretică. Progrese în metodologia teoriei elaborării progresive),* Mill Valley (California), Sociological Press, 1978. B. Glaser, *Basics of Grounded Theory: Emergence versus Forming (Fundamentele teoriei elaborării progresive. Emergenţă contra formare),* Mill Valley (California), Sociological Press, 1992. B. Glaser, *Doing Grounded Theory: Issues and Discussions (Practica teoriei elaborării progresive. Probleme şi discuţii),* Mill Valley (California), Sociological Press, 1998. B. Glaser, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description (Perspectiva teoriei elaborării progresive. Conceptualizarea în contrast cu descrierea),* Mill Valley (California), Sociological Press, 2001.

p. 275 — După ce am elaborat o teorie a rezilienţei la ruşine...

B. Brown, 2(004, 2005, 2009, 2010.

B. Glaser şi A. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory (Descoperirea teoriei elaborării progresive*), Chicago, Aldine, 1967.

p. 277 —— ... *şi îmbunătăţită de Glaser.. B. Glaser, 1978,1992,1998, 2001.*
p. 277 — Eşantionarea teoretică.. B. Glaser 1978

p. 277 — Un principiu mportant al teoriei elaborării progresive.. B. Glaser, 1978,1998, 2001.
p. 278 — ...„Titul reprezintă date ştiinţifice"..
B. Glaser 1998

p. 280 — .. *.interviul de tip conversaţie ajustată..*
B. Glaser 1978, 1998

CUPRINS

Cuvânt-înainte la ediţia în limba română,

de Gâspâr Gyorgy şi Otilia Mantelers 5

Recunoştinţa mea 11

„Curaj fără limite" 15

Introducere: Aventurile mele în arenă 17

Capitolul 1

Nemulţumirea: O analiză a culturii lui

„Niciodată nu-i destul" 31

Capitolul 2

Demascarea miturilor vulnerabilităţii 44

Capitolul 3

Ce este ruşinea şi cum lupţi împotriva ei

(sau cum lupţi cu spiriduşii ruşinii) 70

Capitolul 4

Armura împotriva vulnerabilităţii 128

Capitolul 5

Atenţie la interval! Cum să cultivi schimbarea
şi să reduci sentimentul de înstrăinare creat

de detaşarea emoţională 192

Capitolul 6

Să ne asumăm o schimbare radicală, reumanizând munca şi educaţia
203

Capitolul 7

Parenting-ul, element al vieţii trăite din plin:

să îndrăznim să fim aşa cum am vrea

să fie copiii noştri 234

Gânduri de încheiere 269
Anexă. Ai încredere în ceea ce spun datele:
Teoria elaborării progresive şi procesul meu

de cercetare 273

Note şi referinţe 285

BROWN

Profesoară universitară, autoare de cărţi si articole

şi vorbitoare în public din Statele Unite, Brene Brown este actualmente cercetătoare la Colegiul Postuniversitar de Asistentă Socială de la

Universitatea din Houston, Texas, în ultimii doisprezece ani, s-a ocupat de cercetare într-o

arie largă de subiecte, care include vulnerabilitatea, curajul, sentimentul valorii personale şi cel al ruşinii, şi a ţinut conferinţe pe aceste teme, vizionate pe Internet în toată lumea.

distanţei şi cultivare a implicării! în interviu, tatăl mi-a spus că discuţia îi făcuse pe toţi să se simtă foarte vulnerabili şi că plângea u cu toţii, până la încheierea conversaţiei. Mi-a spus că faptul că-i împărtăşise fiului său propriile probleme din anii de liceu îi apropiase foarte mult.

Vreau să subliniez că asemenea exemple nu sunt imaginare, le-am luat din interviuri. Şi nu, nu putem fi într una model e